समर्पण

यह पुस्तक मैं अपने पूज्य गुरु श्री स्वामी कृष्णानन्द जी संन्यासी के चरणों में समर्पित करता हूँ, जिन्होंने मुझे दुखियों के दु.ख की दवा बनने का शौक प्रदान किया और चिकित्साशास्त्र की सूक्ष्मताओं में मुझे ऐसा निपुण बनाया कि गुरु चरणों की कृपा से मुझे सदा सफलता ही सफलता प्राप्त होती है ।

स्वामीजी महाराज ! लोग कहते हैं कि मेरे हाथ में शफ़ा है, पर मैं जानता हूँ कि यह आपकी कृपा है और उन्हें आपका कृतज्ञ होना चाहिए न कि मेरा ।

संन्यासियों के सिरताज महाराज ! आपकी आज्ञा मुझे सदा याद रहती है और जनता की सेवा में मैंने कभी प्रमाद नहीं किया । यह पुस्तक भी उन भूले भटके भाइयों की सेवा के लिए लिखी है, जिनको यह भी पता नहीं कि वे जो कुछ खा रहे हैं उससे उनका क्या सुधर या बिगड़ रहा है और इस कारण दिनों दिन अपना स्वास्थ्य नष्ट कर रहे हैं । मेरे इस पुरुषार्थ से पाठकों का स्वास्थ्य उन्नत हो सके तो अपने को धन्य समझूंगा ।

आपका आज्ञाकारी

कविराज हरनामदास

मदन मोहन प्रिंटिंग प्रेस, लाहौर में छपा ।

पहले भाग की विषय सूची

दूसरे भाग की अकारादि क्रम से विषय सूची

किस खाद्य पदार्थ में क्या २ गुण दोष हैं :—

मिश्रित वर्ग

॥ ॐ ॥

भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति

भूमिका

कुछ आवश्यक बातें

आजकल नेताओं का ध्यान देश के लोगों की ग़रीबी, गुलामी, कमज़ोरी और बीमारी को दूर करने की ओर लगा हुआ है। वैद्य हकीम के नाते मेरा कर्त्तव्य है कि मैं भी इनकी चिन्ताओं में भाग लूं और अपने निजी अनुभव से इन्हें बताऊँ कि हिन्दुस्तानियों की कमज़ोरी और बीमारी के क्या कारण हैं, वे क्यों बहुत जल्दी बूढ़े हो जाते हैं और पूरी आयु भोगने से पहिले ही क्यों मर जाते हैं। क्या उपाय है, जिससे रोग घट जाए, बुढ़ापा न सताए और पूर्ण आयु प्राप्त हो।

"पथ्याशी व्यायामी स्त्रीषु जितात्मा नरो न रोगी स्यात्"

ऊपर लिखे शास्त्र के वचन का अर्थ है कि खाने पीने में नियम से चलने वाला, नित्य व्यायाम (वरज़िश, परिश्रम) करने वाला और भोग विलास में संयम करने वाला मनुष्य सच पूछो तो कभी बीमार नहीं होता। विशेषतः ये ही तीन बातें हैं, जिनसे उल्टा व्यवहार करने के कारण हिन्दुस्तान निर्बलों, रोगियों और वृद्धों का घर बन रहा है :—(१) भोजन दोष। (२) व्यायाम से लापरवाही। (३) चाल-चलन की खराबी। इन तीनों के सम्बन्ध में कुछ व्याख्या कर देना अधिक लाभदायक होगा।

प्रथम कारण (भोजन दोष)—हम लोग नहीं जानते कि हम गेहूँ का आटा या चावल क्यों खाते हैं, दूध या छाछ क्यों पीते हैं, सब्ज़ियों में क्या गुण है, दालों में क्या विशेषता है, आम, सेव, आलू, खुम्ब, मूङ्गफली, बादाम आदि खाने से हमको क्या लाभ होता है। वास्तव में ये चीज़ें हम इस लिए खाते हैं कि हमारे पूर्वज खाते चले आए हैं या इनमें एक विशेष स्वाद है। हम ज़रा भी नहीं सोचते कि जो चीज़ हम पेट में डाल रहे हैं वह हमारे शरीर पर क्या प्रभाव डालेगी। हमें उनके अच्छे या बुरे होने का बिलकुल ज्ञान नहीं है और नाहीं यह जानने की हम इच्छा रखते हैं। मेरा दिल डूब गया जब कि एक वकील साहिब ने स्वास्थ्य के सम्बन्ध में सलाह लेते हुए मुझे बताया—"कुछ दिन से मुझे कब्ज रहता है, इस लिए मैंने परसों से रोटी खाना छोड़ दिया है, केवल हल्का भोजन दही चावल खाता हूँ, लेकिन इससे कब्ज और भी बढ़ गया है।" लीजिए साहिब दही काबिज, चावल काबिज दोनों मिलकर और अधिक काबिज। दही चावल तो दस्तों के रोगियों को वैद्य डाक्टर कब्ज करने के लिए देते हैं और वकील साहिब इससे कब्ज खोलना चाहते हैं। एक विद्यार्थी ने बतलाया—"मुझे चार दिन से टट्टी के साथ लहू आता है, परहेज तो मैंने इतना किया हुआ है कि आज कल की गरमियों में भी नहीं नहाता, बार २ प्यास लगती है पर मैं पानी तक भी नहीं पीता और जब पीता हूँ तो गरम करके पीता हूँ।" अभी परसों एक सेठ साहिब ने मुझे बतलाया कि रोटी उन्हें नहीं पचती, उनकी सलाह है कि आठ दस केले या आध सेर रबड़ी ही खा लिया करें और रोटी छोड़ दें। ऐसे बीसों उदाहरण हैं कि लोग उलटे काम कर रहे हैं और जान बूझ कर रोग मोल ले रहे हैं। किसी ने कह दिया कि जिगर के लिए दालें अच्छी नहीं, तो सब घर वालों

ने दाल खाना ही छोड़ दिया। किसी ने फलों की प्रशंसा कर दी तो दो दो रुपए के फल ही घर में आने लग गए और इस खर्च को पूरा करने के लिए घी दूध सब बन्द कर दिया। यह जानने का तो यत्न ही नहीं किया जाता कि किस अवस्था, कैसी निर्बलता, किस रोग या किस आयु में कौनसा भोजन पथ्य होगा और कौनसा कुपथ्य होगा। अधिकतर तो ऐसा होता है कि जो दिल में आया या जिस चीज का मौसम हुआ वही चीज खाली। गोभी का मौसम हुआ तो प्रातः सायं गोभी ही खाने लग गये, गरमी आई तो दिन में दस दस गिलास वर्फ़ शर्बत पी गए, चाहे वात और शीत नस नस में घुसा हो और दर्द से कमर सीधी न होती हो।

चूर्णों, खटाइयों और चटपटी चीजों का शौक बढ़ गया है। बाबू लोग बाजार में चार चार आने की इमली की चाट से भरे हुए गोल-गप्पे एक स्थान पर ही बैठकर खा जाते हैं। इधर हमारी बहनें घर में जी भर कर अचार खाती हैं। लोगो! होश करो, क्यों अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मारते हो, ये हाजमे को खराब करते हैं, लहू को बिगाड़ते हैं, जीवन-शक्ति को कम करते हैं, जीवन के तत्त्व वीर्य को कमजोर करते हैं और पुरुषों को सन्तानोत्पत्ति के योग्य नहीं रहने देते। कम आयु वाले जो बालक-बालिकाएँ खटाई बहुत खाते हैं, उनमें यौवनावस्था से पहले ही विषय-वासना उत्तेजित हो जाती है। जिनकी आंखें खुली हैं वे स्पष्ट ही सब कुछ देख रहे हैं। दूध का स्थान चाय ने ले लिया है, छाछ गंवार पीते हैं, साहब बहादुर सोडा लैमोनेड पीते हैं। भोजन मिले चाहे न मिले, लेकिन सिगरेट के बिना जीवन दूभर है, बरफ़ के बिना पानी नहीं पिया जा सकता, चाहे दांत वा आंत कितने ही खराब क्यों न हों। अधिक क्या लिखा जाय, ऐसी अवस्थाओं को देखते हुए मैं इस परिणाम पर पहुँचा हूँ कि हमारी निर्बलता, हमारा

बुढ़ापा, हमारे रोग, हमारी सन्तान के सब दोष, बहुत हद तक खाने पीने के दोष के कारण से हैं। इस लिए मैंने निश्चय किया कि लोगों को ऐसी सरल और सस्ती पुस्तक भेंट करूँ जिसमें भोजन के नियमों पर प्रकाश डाला गया हो और खाद्य पदार्थों के विशेष विशेष गुण लिखे हुए हों जिससे लोग अपने भोजन को ठीक करके अपने स्वास्थ्य को सुधार सकें।

दूसरा कारण—रोगों और निर्बलताओं का दूसरा कारण व्यायाम न करना या ठीक तरह न करना है। यह विषय बहुत लम्बा है और इस पुस्तक की भूमिका में वर्णन करना उचित नहीं। अभी इतना निवेदन करना आवश्यक समझता हूं कि नवयुवक अधिक संख्या में आलस्यवश और सुखजीविता के कारण सैर और व्यायाम से (जो कि स्वास्थ्यप्रद है और मन को आनन्दित करने वाला है) जी चुराते हैं, परन्तु दिन चढ़े तक सोते रहना और बिस्तरे पर बैठ कर गपशप मारना अधिक पसन्द करते हैं। व्यायाम की कमी के कारण इनका खाया पिया शरीर का अंग नहीं बनता। इनके शरीर में शक्ति, चुस्ती और हिम्मत की कमी होती है तथा किसी कष्ट का सामना करने का साहस और धैर्य कम होता है। लट्ठ उठा कर शत्रु का सिर फोड़ने की तो बात ही दूर रही।

तीसरा कारण—निर्बलता व रोग का तीसरा कारण चाल चलन का ठीक न रहना है। बहुत कम माता-पिता बच्चों को खिलाने पिलाने और पढ़ाने लिखाने से अधिक किसी बात का ध्यान नहीं रखते हैं। माता-पिता अपने बच्चों को ऐसा भोला-भाला समझते हैं कि उनकी किसी प्रकार की देख भाल नहीं करते। उनको बुरी संगत में, नावलों, नाटकों और सिनेमाओं में दुराचारों की नित्य नई प्रेरणा और अनुमति

मिलती रहती है। साथ ही चूर्ण आदि जोश दिलाने वाले भोजनों से उनमें छोटी आयु में ही विषय-वासना जागृत हो जाती है और वे अपक्व युवावस्था में ही अपने जीवन के तत्व को अपने हाथों से खो बैठते हैं। माता-पिता उनका पीला मुख देखते हुए भी सन्देह करने का साहस नहीं करते कि वास्तव में दोष कहां पर है। इस विषय पर अलग पुस्तकें मैंने लिखी हैं, जो कि हर प्रकार से शिक्षाप्रद और लाभदायक हैं। ये थोड़े शब्द नवयुवकों और उनके माता-पिता के कान खोलने के लिए लिखे हैं, ताकि अभी से अपने दोषों को ठीक करने के यत्न में लग जाएँ और कमजोरी तथा बीमारी के कारणों को दूर कर दें।

सभी लोग ऐसे नहीं जो व्यायाम नहीं करते और सभी ऐसे नहीं जिन पर दुराचार का रङ्ग चढ़ा हो। बहुत से लोग इन बातों में काफी हद तक अच्छे हैं, परन्तु भोजन के सम्बन्ध में तो स्त्री-पुरुष वृद्ध, युवक सब अन्धेरे में हैं। इसी वास्ते मैंने भोजन के विषय पर कुछ लिख कर जनता को ठीक मार्ग दिखाना आवश्यक समझा है।

सौ वर्ष पहले प्रत्येक गांव व शहर अपनी खाने पीने की आवश्यकताओं को अपनी पैदावार से पूरा करता था। ऋतु अनुकूल जो २ पदार्थ खेतों में पकते गये उन्हीं का प्रयोग ताजा २ होता गया। परन्तु अब क्या होता है—रेलों और लारियों ने दुनियां के एक सिरे को दूसरे सिरे से मिला दिया है। जो चीज लाहौर में पैदा होती है उसका अधिक भाग बनारस और लखनऊ में बिकता है। क्योंकि इन चीजों की वहां अधिक कीमत पड़ती है। जो चीज हरद्वार में उत्पन्न होती है उसका अधिक भाग पेशावर में बिकता है। इसी प्रकार लोग अपने शहर व अपने प्रांत की ताज़ा सब्जी खाने के स्थान पर दूर प्रांत की बासी सब्जी खाया करते हैं, क्योंकि

वास्तव में लोगों को ऋतु की ताज़ा और स्वास्थ्यदायक सब्जी खाने का इतना शौक नहीं जितना कि अधिक कीमती और स्वादिष्ट चीज़ खाने का है। उदाहरणार्थ कई लोग मटर बहुत शौक से खाते हैं और बारहों महीने मटर की खोज में रहते हैं। लाहौर में केवल तीन मास मटरों की पैदावार के हैं, लेकिन १२ मास ही मटर बाज़ार में मिल सकते हैं। रंगून तक से सावधानी से लाकर लाहौर में मटर बेचे जाते हैं। छः २ आठ २ दिन के बासी मटर जिनके शक्तिदायक तत्व प्रायः नष्ट हो चुके होते हैं, ताज़ा और स्वास्थ्यदायक पालक मेथी आदि का स्थान ले लेते हैं, जिसका परिणाम स्वास्थ्य के नाश के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं होता।

गन्ने के गुड़ और शक्कर के गुणों की प्रशंसा नहीं हो सकती। आयुर्वेद के प्राचीन समय के आचार्यों ने भोजन के गुण वर्णन करते हुए दूध, छाछ, माखन, बथुए का शाक, मसूर की दाल, आम, गन्ना, गाजर, मूली, परवल, किशमिश, बादाम, मधु, आंवला, हरड़, अदरक, सोंठ, पुराने चावल, गेहूं और गुड़ को सबसे अच्छा भोजन माना है। लेकिन नमस्कार गुड़ को ही किया है।* गुड़ का थोड़ी मात्रा में प्रतिदिन सेवन करना बहुत स्वास्थ्यदायक और शक्ति को देने वाला है लेकिन गुड़ की जगह सफेद खांड ने ले ली है। खाँड को सफेद और साफ बनाने के लिए कई दवाइयां डालनी पड़ती हैं, जिनका स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव नहीं होता। परन्तु कारखाने वाले भी लाचार हैं। हम उनसे लाल खाँड

---

*श्लेष्माणमाशु विनिहन्ति सदार्द्रकेण पित्तं निहन्ति च तदेव हरीतकीभिः। शुन्ठ्यासमं हरति वातमशेषमित्थं दोषत्रय-क्षयकराय नमोगुडाय ॥	अर्थ—गुड़ अदरक के साथ कफ को, हर्ड़ के साथ गर्मी को, सोंठ के साथ वायु विकार को नाश करता है। तीनों दोषों को नष्ट करने वाले गुड़ को नमस्कार है।

मांगें तो हमारे स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव न पड़े और उनको भी लाभ अधिक हो और वे सस्ती भी बेच सकें। लेकिन हम लोग तो सफेद खाँड ही मांगते हैं। इस लिए वे सफेदी लाने के लिए उसके तत्व को नष्ट करने के लिए लाचार हैं। वे तो राजा के नौकर हैं, बैंगन के नहीं। खाँड खाने वालों के नौकर हैं, भोजन के गुणों को जानने वालों के नहीं। शहद की प्रशंसा भी कम नहीं, लेकिन कितने आदमी हैं जो शहद खाते हैं, चाहे यह फूलों की उत्तम प्राकृतिक मिठास है।

दालों की अधिकतर शक्ति छिलके में है। पर उसका काला काला रंग यार लोगों को खटकता है, इस लिए वे धुली हुई और छिलका उतरी हुई दाल का सेवन करते हैं। मूसल से छिलका उतरे हुए चावल सबसे उत्तम होते हैं क्योंकि चावल के ऊपर उसका स्वास्थ्यप्रद भाग होता है। मूसल से कूटे हुए धान देखने में सुन्दर नहीं लगते। इसी लिए साहब बहादुर मशीन से साफ किए हुए चावल मँगाते हैं, चाहे उनका वह स्वास्थ्यप्रद भाग मशीन के दांते खुर्च ही क्यों न डालते हों और स्वास्थ्य की दृष्टि से उनका प्रयोग लाभ के स्थान पर हानि ही क्यों न पहुँचाता हो। व्यापारियों को भी मशीन से चावल का छिलका उतारना सस्ता पड़ता है। इस प्रकार बाज़ार में तो मूसल या मोगरी का चावल कम ही मिलता है।

गेहूँ का सबसे शक्तिप्रद भाग उसके ऊपर का गेहुँए रङ्ग का भाग है। बीच का सफेद भाग बहुत कम मूल्य रखता है। लेकिन हम हैं कि 'सफेद आटा, सफेद आटा' की रट लगाए जाते हैं। इसका परिणाम यह निकला है कि कारखाने वालों ने अब ऐसी मशीनें लगा ली हैं जिनसे ऊपर का गेहुँए रङ्ग का भाग छील लिया जाता है, जो चोकर के रूप में सौभाग्य-शाली पशुओं के खाने के काम आता है और बीच का सफेद भाग आटे के रूप में हम भाग्यहीन मनुष्यों के लिए तैयार

कर दिया जाता है। कितनी नासमझी की बात है। मनुष्य की बुद्धि तो अब रुई का बेलना बन गई है। रुई का बेलना बेलने वाली औरतों के आगे तो बिनौले गिरते जाते हैं परन्तु साफ रुई दूसरी ओर बाहर निकलती जाती है। यहीं पर बस नहीं, 'बहुत बारीक आटा, बहुत बारीक आटा' इस मांग के कारण मैदा के समान बारीक पिसाई होने लगी है। बारीक आटे की रोटी अंतड़ियों में जाकर ऐसा पलस्तर कर देती है कि अन्तड़ियों का पाचक रस उस पलस्तर में से नहीं गुजर सकता और खाने में मिल कर उसे भली भांति पचा नहीं सकता और नाहीं भोजन का सार प्रकृति के नियम के अनुसार अन्तड़ियों में से चूकर और जिगर में जाकर खून और शक्ति बढ़ाने का कारण ही बन सकता है। कब्ज और निर्बलता इसके अनिवार्य परिणाम हैं। बरफ और चाय की अधिकता पाचन शक्ति को और भी नष्ट कर देती है।

ये सब तो अपनी भूल के कारण हैं। कमीने व्यापारी मिलावटी घी, मिलावटी दूध और मिलावटी आटा इत्यादि के रूप में जो सर्वनाश करते हैं, उसकी बात अलग रही। अब औषधियों का सेवन आरम्भ होता है। कठिन परिश्रम से कमाया हुआ पैसा डाक्टरों की भेंट होने लगता है। फलतः हम देख रहे हैं कि कितने ही प्राणियों के अमूल्य जीवन किसी न किसी कारण से रोग निर्बलता और निर्धनता में फंस कर नष्ट हो रहे हैं।

गेहूँ का आटा, चावल, दाल, दूध, घी, उत्तम पदार्थ हैं, इनके सेवन करने वाला मनुष्य बदपरहेज नहीं कहला सकता। लेकिन इन्हीं का प्रयोग जब पीछे चार पृष्ठों में गिनाए दोषों के कारण से इतने रोग, निर्बलता और नाश का हेतु बन रहा है, तो इसके साथ ही यदि कुपथ्य और बदपरहेजी भी होने लगे तो . . में जो खराबी आएगी वह तो और भी अधिक होगी।

मनुष्य-योनि सर्व श्रेष्ठ कहलाती है। इसका शरीर, आत्मा, हृदय और मस्तिष्क परम पिता परमात्मा की अनोखी देन हैं। स्वास्थ्य पर ही हमारा जीवन निर्भर है और स्वास्थ्य अधिकतर उस भोजन पर निर्भर है जो हम नित्य अपने पेट में डालते हैं। अतः भोजन की ओर अत्यधिक ध्यान देने की आवश्यकता है।

बड़े नगरों की काफी जन-संख्या बाजारों, होटलों या बोर्डिंग हाउसों में खाना खाती है। यदि इन स्थानों के भोजन पकाने वालों को अपनी नौकरी या अपने लाभ के सिवाय कुछ भी और सोचने का अवकाश मिले और वे अपने भारी कर्तव्य का अनुभव करें तो उन्हें मालूम होगा कि देश की दशा और जाति की बहुत सी कीमती जानों और उनके स्वास्थ्य की रक्षा के वे ज़ुम्मेदार हैं पर वे इस ओर ध्यान ही नहीं देते। कई दिनों की बासी सब्जी, महीनों का पुराना आटा, बरसों का पुराना मिलावटी घी, एक २ करके खाने वालों की रग रग में विष का सञ्चार करते रहते हैं। भारतवर्ष में पुश्त के बाद पुश्त कमजोर और छोटे कद की होती जाती है। यूरोप, जापान और अमेरिका इत्यादि स्वतन्त्र देशों में पुश्त के बाद पुश्त ताक़तवर और ऊँचे क़द की होती जा रही है। वहाँ की सरकार एक हत्यारे (क़ातिल) को माफ़ कर सकती है, पर खाने पीने के पदार्थों में किसी प्रकार की मिलावट करने वालों को, खराब चीज पकाने वालों को माफ़ नहीं करती। क्योंकि हत्यारा एक प्राणी को मारता है परन्तु खाने वाली चीजों में मिलावट या अन्य किसी प्रकार की खराबी करने वाला सारी जाति का वध करता है। वहां सरकार की ओर से भोजन-सामग्री और स्वास्थ्य के सम्बन्ध में छान बीन करने वाले और जनता को अपनी नेक सलाह से लाभ पहुँचाने वाले विभाग बने हुए हैं, जिन पर प्रतिवर्ष लाखों पौंड

खर्च किए जाते हैं। एक छोटा सा उदाहरण आपकी आंखें खोल देगा।

हालैण्ड ही में अधिकतर वनस्पति घी बनता है। सर्व प्रथम जब वहां यह बिकने लगा तो सस्ता होने के कारण वहां के बहुत से निवासी इसका सेवन करने लगे। वहां की सरकार ने योग्य वैज्ञानिकों और डाक्टरों की खोज-समिति बनाई जिसने दो वर्ष तक बालकों, वृद्धों, स्त्रियों, कुत्तों, बिल्लियों और चूहों पर परीक्षण करके यह परिणाम निकाला कि वनस्पति घी स्वास्थ्य, शक्ति, क़द और मनुष्य के सन्तान उत्पन्न करने वाले अङ्गों के लिए बहुत हानिकारक है। जिस दिन यह रिपोर्ट प्रकाशित हुई, उसी दिन वनस्पति घी के कारखानों के मालिकों को हालैंड सरकार की ओर से आज्ञा हुई कि वे इस घी का एक तोला भी हालैंड की सीमा के अन्दर नहीं बेच सकते। इसके प्रतिकूल पराधीन भारत में वनस्पति घी आने पर रोक लगाना तो एक ओर रहा उसकी पहचान के लिए उसमें अलग रङ्ग देने के लिए भी अंग्रेज सरकार तैयार नहीं है। फिर कहा जाता है कि अंग्रेजी राज्य ने रेलें, तार, सड़कें, नहरें, यह और वह भारतवर्ष को प्रदान किये हैं। विचारणीय बात है कि जब भारत निवासी स्वयं कुछ वर्षों में इन षडयन्त्रों के अनुसार बीमारी, कमज़ोरी और ग़रीबी की मार से नष्ट हो जाएँगे तो अंगरेजी राज्य की बरकतें भला कोई सिर मारेगा? एक अच्छी सरकार का सबसे मुख्य कर्तव्य अपनी प्रजा के स्वास्थ्य की रक्षा करना है और भारत में इसी ओर सबसे कम ध्यान दिया जाता है। लेकिन यहां सरकार को कोसने से हमारा अपना उत्तरदायित्व कम नहीं हो जाता। हमें चाहिए कि हम स्वास्थ्य और भोजन-सामग्री की समस्या को स्वयं सुलझाएँ और इस बात की ओर विशेष ध्यान दें कि कोई अशुद्ध पदार्थ अपने पेट में न डाला जाय।

मोटे तौर पर जो कुछ हम खाते हैं वस्तुतः वही कुछ हम हैं—Our body is made of what we have eaten or Drunk. अर्थात् हमारे शरीर का १-१ अणु उस भोजन से बना है जो हमने किसी समय खाया या पिया। भोजन हमारे शरीर में बल और गरमी उत्पन्न करने के अतिरिक्त हमारे शरीर का निर्माण भी करता है। यही नये अणु और परमाणु बनाता और पुराने परमाणु जो हमारी शरीर रूपी मशीन को चलाने में घिस गये या टूट फूट गये या पुराने हो गए, उनका सुधार भी करता है। फिर आप ही बताइये कि हमें इस भोजन के सम्बन्ध में कितना सावधान रहने की आवश्यकता है, जिसका हमारे शरीर की बनावट में इतना हाथ है। लोग मकान बनाते हैं तो उसके मसाले के सम्बन्ध में कितनी छान-बीन करते हैं—"चील की लकड़ी नहीं चाहिए, देवदार की हो, बल्कि सागवान की हो"। लोहा साधारण न हो बल्कि टाटा कम्पनी का हो। अमुक भट्टे से ईंटें न मंगाई जाएँ, क्योंकि उसकी मिट्टी में कंकर और रेत है। अमुक भट्टे से मँगाई जायं क्योंकि उसकी मिट्टी में अमुक अमुक गुण हैं। कारीगर बढ़िया हो, राज बढ़िया हो इत्यादि। पर इस शरीर रूपी मकान के निर्माण के सम्बन्ध में हम बहुत कम विचार करते हैं। हालांकि इस शरीर के लिए ही ये सब ईंट पत्थर के मकान होते हैं। घोड़े पालने वाले उस खुराक की कितनी छान-बीन करते हैं जो घोड़ों को खिलानी होती है। घोड़ों की खुराक के सम्बन्ध में बड़ी २ पुस्तकें वे लोग सदैव अपने पास रखते हैं और ऋतु के अनुसार वे उनकी खुराक में परिवर्तन करते रहते हैं। परन्तु मनुष्य जो सर्व-श्रेष्ठ प्राणी माना गया है, उसके पालन पोषण का कोई नियम और कोई कानून नहीं है। एक ही समय और एक ही ऋतु में कोई चाय पी रहा है, कोई लस्सी पी रहा है, कोई दूध पी

रहा है, कोई सोडा लैमन पी रहा है और कोई बीयर की बोतल ही मुँह से लगाए बैठा है।

उचित यह है कि हम किसी नियम और किसी न्याय पर चलें। हमको यह ज्ञान होना चाहिए कि किस अवस्था में कौन सा भोजन क्या लाभ या हानि पहुँचाने वाला होता है। कब शाक को दाल पर प्रधानता चाहिए और कब दाल को शाक पर; किन हालात में ताजा मेवे अच्छे हैं और किनमें सूखे हुए; किसे अण्डा खाने की आवश्यकता है और किसे मांस खाना छोड़ देने की। यदि हम यह समझ जाएँ तो हमारे स्वास्थ्य में दिन प्रतिदिन वृद्धि हो, रोग हमारे निकट न आने पाए, जवानी में बुढ़ापा न सताये और बुढ़ापे में जवानी की मृत्यु का दु:ख न देखना पड़े। न माताओं की गोद बच्चों से खाली हो और न बच्चों को माताएँ बिलखता हुआ छोड़ जाएं।

बहुत हद तक बल्कि कम से कम ९० प्रतिशत रोग और मृत्यु का कारण खाने पीने की बदपरहेजी है। बचपन की भूलें और कुपथ्य तथा जीवन के कुकर्म वस्तुतः बहुत कुछ हमारी बीमारी और मृत्यु का कारण हैं, पर खान पान में संयम रखने वाला मनुष्य इन खराबियों का बड़ी सुगमता से मुकाबला कर सकता है। इसके विरुद्ध बदपरहेज मनुष्य अपना नाश ही तो कर लेता है। बात घूम फिर कर भोजन पर ही आकर समाप्त होती है। इस लिए हमें इस ओर बहुत ध्यान देना चाहिए।

खाद्य पदार्थों के सम्बन्ध में विद्वानों ने बहुत छान-बीन की है, परन्तु उनकी पुस्तकों और पत्रिकाओं से केवल डाक्टर वैद्य और हकीम ही लाभ उठा सकते हैं, क्योंकि साधारण लोगों के लिए उनकी परिभाषा Technical and medical terms) को समझना सुगम नहीं होता। सीधी सादी

बोली और सरल शब्दों में खान-पान के आवश्यक विषय के सम्बन्ध में साधारण लोगों का मार्ग-प्रदर्शन करने की सदिच्छा ही इस पुस्तक के लिखने का मुख्य उद्देश्य है।

संक्रामक (छूत के) रोग, चोट, सांप का काटना, पानी में डूबना इत्यादि कारणों से अधिक से अधिक १० प्रतिशत मनुष्यों के प्राण जाते हैं। शेष ६० प्रतिशत या कम से कम ७५ प्रतिशत बीमारियां प्रतिकूल भोजन के कारण होती हैं। अपने लिए ग़लत भोजन नियत करना और फिर उसे ग़लत रीति से पकाना तथा उसे ग़लत तरीके से खाना फिर बरसों ऐसी भूल करते रहना—ये सब हमारे स्वास्थ्यनाश के कारण हैं।

सच मानिये कि खान-पान के थोड़े से मोटे मोटे नियम समझ लेना और उनका पालन करना स्वास्थ्य और जीवन का बीमा करा लेना है। जब २ भोजन के किसी साधारण नियम के पालन न करने से किसी को बीमार होते और विवश होकर चिकित्सा के लिए अपने पास आते मैंने देखा, तब २ मेरे हृदय में 'भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' लिखने का विचार उत्पन्न हुआ। देखिए! कितनी साधारण सी बात है कि खाना जीवित रहने के लिए बना है, न कि जीवन खाने के लिए बना है (Eat to live, not live to eat) परन्तु लाखों को देखा है जिन्होंने खाने को ही जीवन का उद्देश्य बना लिया है और समय असमय यह खा, वह खा, यूं खा, वूं खा, खट्टा खा, मीठा खा, गर्म खा, ठण्डा खा, कच्चा खा, पक्का खा, गोश्त खा, मछली खा, आठ चीजें इकट्ठी खा, दस बार दिन में खा, खाये पर खा, भरे हुए पेठ पर खा, फिर पेट के तन्दूर को नाक तक भरने की हद तक खा, अजीर्ण सह, पेट दर्द सह, सर दर्द सह, अनिद्रा सह, मोटापा सह, पर यह दो इञ्च चौड़ा और चार इञ्च लम्बा जबान का टुकड़ा किसी स्वाद-

और रस से वञ्चित न रह जाय। इस तरह लाखों मनुष्य अपने हृष्ट-पुष्ट शरीर और विकसित मस्तिष्क को नष्ट कर बैठे हैं। किन्तु सहस्रों के सम्बन्ध में यह भी कहा जा सकता है कि उन्होंने अपनी भूल समझते ही भोजन के नियमों का पालन करके अपने बिगड़े हुए स्वास्थ्य को ठीक कर लिया है। यह मत भूलिए कि औषधि तो केवल स्वास्थ्य के मार्ग पर ही ले जा सकती है, परन्तु जिसे बलपूर्ण स्वास्थ्य कहते हैं वह ठीक खान-पान और नियमित जीवन रखने से ही प्राप्त हो सकता है।

खान-पान के विषय में अनेक रूप से प्रकाश डालने और मार्ग प्रदर्शन करने के पश्चात् हमने इस पुस्तक के अधिकांश भाग में खाने पीने की लगभग उन सब चीजों का वर्णन किया है, जो भारतवासी आम तौर पर बरतते हैं। इनकी संख्या लगभग १०० है। अनाज, सब्जियां, फल, मेवे, पानी, मांस, शराब, मिट्टी, अफीम, दूध, घी, मसाले आदि क्रम पूर्वक आरम्भ से लेकर अन्त तक जितनी चीजें हैं, सबके गुण दोष दे दिए हैं। कौनसी चीज किस प्रकृति के लोगों के लिए लाभकारी है, किनके लिए नहीं। किन खास बीमारियों में कौन सी चीजें प्रयोग करनी चाहिएँ, किनमें नहीं। यदि किसी चीज का कोई विशेष प्रयोग है तो वह भी लिख दिया है। जिन पदार्थों में गुण हैं और लोग उन्हें भूल से प्रयोग नहीं करते—जैसे मसूर की दाल, बथुए का साग, करेला, सुहांजना इत्यादि, उनके सेवन की सलाह दी है और जो चीजें स्वास्थ्य को हानि पहुँचाती हैं, पर फिर भी लोग उनका प्रयोग करते हैं—जैसे चूना, चाय, बरफ, अफीम, मिट्टी, शराब इत्यादि उनके सेवन की निन्दा की है।

मांस के प्रश्न पर मुझे बहुत देर विचार करना पड़ा कि इस पुस्तक में चर्चा करूँ या न। पर चूँकि दुनिया का बहुत सा भाग इसका सेवन करता है और यूनानी चिकित्सा विधि

विधि के विद्वानों के अतिरिक्त आयुर्वेद के रचयिता महर्षि चरक सुश्रुत तथा अन्य सब के सब आयुर्वेद के हिन्दू लेखकों ने भी अपने चिकित्सा ग्रन्थों में इसका वर्णन किया है, इस लिए पाठकों को इसकी भलाई बुराई से सचेत करना मैंने आवश्यक समझा है। मैं इस विवाद में पड़ना नहीं चाहता कि मनुष्य को मांस खाना चाहिए या नहीं। इसके पक्ष और विपक्ष में एक दूसरे से बढ़कर सैंकड़ों युक्तियां दी जाती हैं। मैं तो इतना समझता हूँ कि कई रोगों और निबलताओं मे मांस का विशेष विधि से सेवन स्वास्थ्य और बल प्रदान करता है। इस लिए जिनको आवश्यकता होती है मैं उनको इसके सेवन की सम्मति देता हूँ। ऐसों की संख्या १० प्रतिशत से अधिक नहीं। ६० प्रतिशत मनुष्य आवश्यकता के बिना मांस खाते हैं, उनमें से अधिकतर केवल मांसाहार के कारण किसी न किसी रोग में फँसे हुए हैं। चिकित्सा के लिए मेरे पास ऐसे जो रोगी आते हैं उनमें से कई केवल मांस छुड़ा देने से ही निरोग होने लग गये। कई मनुष्यों की प्रकृतियां और कई रोगों में मांस बहुत ही प्रतिकूल पड़ता है, इस लिए पहले उनका मांस खाना बन्द कर देता हूँ पीछे चिकित्सा करता हूँ। यहां पर अधिक से अधिक मैं इतना कह सकता हूँ कि स्वाद के लिए मांस खाना मनुष्य को शोभा नहीं देता।

भिन्न २ पदार्थों के हानि लाभ और गुण दोष बतलाने के अतिरिक्त यथा स्थान कई आवश्यक चित्र और तालिकाएँ दी गई हैं। एक तालिका में अङ्कित है कि यदि किसी पदार्थ के अधिक या अनियमित सेवन से प्रकृति बिगड़ जाय तो कौनसी शीघ्र और सुगम-प्राप्त वस्तु है, जिससे उस बिगाड़ को तत्काल दूर किया जा सके। इस तालिका में लगभग एक सौ वस्तुओं की सूची है।

एक तालिका में अङ्कित है कि हमारे भोजन में कौन २ से

सार-तत्व हैं और उनसे हमारे शरीर को क्या लाभ पहुँचता है। उन तत्वों से कौन २ से अङ्गों को बल प्राप्त होता है। किस प्रकार का कार्य करने वालों के लिए कैसा भोजन चाहिए, बूढ़े और युवक के लिए, लिखा पढ़ी करने वालों और मेहनत मजदूरी करने वालों के लिए प्रतिदिन कैसी और कितनी खुराक की आवश्यकता है।

एक ऐसी तालिका दी गई है, जिसमें साधारण सब्जियां, अनाज, फल, दूध, मांस, दालें आदि अङ्कित हैं और उनके सामने लिखा है कि उनमें प्रोटीन अर्थात् रक्त, मांस और मस्तिष्क बनाने वाले अंश, चिकनाई शक्कर अर्थात् बल देने वाले अंश और नमक आदि अर्थात् हड्डी बनाने वाले अंश कितनी २ मात्रा में हैं, ताकि हम भिन्न २ पदार्थों की शक्ति और लाभ जांच सकें।

खाद्य पदार्थों का वर्णन करते हुए मैंने बहुत बार कफ (बलग़म) वात (बादी) और पित्त (गरम) प्रकृतियों का नाम लिया है कि किस प्रकृति में क्या पदार्थ अनुकूल है वा प्रतिकूल। पाठकों को यह निश्चय करने में बड़ी अड़चन होती कि उनकी प्रकृति कैसी है। इस लिए इन प्रकृतियों के मोटे २ लक्षण लिख दिए हैं।

खाद्य पदार्थों के गर्म सर्द आदि गुणानुसार भी एक तालिका इस पुस्तक में दी गई है।

विटामिन थ्यूरी की आज कल डाक्टरों में बड़ी चर्चा है, जिसके सम्बन्ध में इस पुस्तक में पर्याप्त प्रकाश डाला गया है, ताकि पुस्तक प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण लाभदायक सिद्ध हो।

कई महत्वपूर्ण विषय, जैसे—कौन कौन से खाद्य पदार्थ मिलकर पूर्ण भोजन बनाते हैं,' 'कौनसी चीज़ें कितनी मात्रा में खानी चाहिएँ,' 'जीवन का सिद्धान्त और भोजन,' 'बहुत चबाकर खाने का लाभ व हानि.' नमक केवल ज़बान के स्वाद

के लिए नहीं,' 'पानी पीने का भी एक ढङ्ग है,' 'भूखा रहना अच्छा है या पेट भर कर खाना,' 'एक मनोरञ्जक प्रश्न,' 'मोटापा और पतलापन के विरुद्ध प्रयत्न,' 'धर्म और भोजन' इत्यादि लेख और कितनी ही रङ्गीन तालिकाएँ कि किस भोजन से कितना बल मिलता है या उसमें विटामिन, प्रोटीन और नमक इत्यादि किस मात्रा में होते हैं, किस प्रकार के भोजन की कमी कौन से भोजन से पूरी हो सकती है या किस प्रकार के भोजन से उत्पन्न हुए दोष का निवारण क्या खाने से हो सकता है, ये सब बातें पाठकों के मार्ग-प्रदर्शन के लिए लिख दी हैं।

पाचन-शक्ति के साथ भोजन का बड़ा सम्बन्ध है। इस लिए स्वभावतः ही पाचन दोष के विषय में सहायता चाहने वाले इस पुस्तक को अधिक खरीदते हैं। उनके लिए इतना कुछ लिख कर आठ पृष्ठों में पाचन-सम्बन्धी रोगों के योग (नुस्खे) भी लिख दिए हैं। कठिन समय में इनसे सहायता ली जा सकती है।

जो कुछ भी मैंने इस पुस्तक में लिखा है वह हज़ारों रोगियों पर परीक्षण के बाद जनता की आवश्यकताओं को दृष्टि में रखते हुए लिखा है। मुझे विश्वास है कि यह पुस्तक जनता के लिए बहुत लाभदायक सिद्ध होगी। अतः प्रार्थना है कि इस लाभकारी और सस्ती पुस्तक को उन सब मित्र और सम्बन्धियों के हाथों में पहुँचाएँ जिनका स्वस्थ और निरोग रहना आपको प्रिय है।

विनीत—

कविराज हरनामदास

"Diet cures more than a Doctor."
दवाई की अपेक्षा ठीक भोजन से रोगी अधिक अच्छे होते हैं।

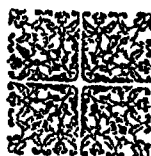
"Health is made or marred in the kitchen"
स्वास्थ्य भोजनशाला में ही बनता या बिगड़ता है।

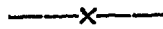
"Health depends not on 'How much money is spent on food' but on 'On what food the money is expended"

भोजन पर आप कितना अधिक खर्च करते हैं इस पर स्वास्थ्य निर्भर नहीं। स्वास्थ्य तो इस बात पर निर्भर है कि आप कैसे भोजन पर खर्च करते हैं।

"One man's meat is another man's poison." This book will tell you what is meat and what is poison for you. What a great thing.

जो खाना एक के लिए अमृत है वही दूसरे के लिए विष हो सकता है। इस पुस्तक से आप जान सकेंगे कि आपके लिए क्या अमृत है और क्या विष। यह जान लेना कितनी बड़ी बात है।

केवल

भोजन द्वारा स्वास्थ्य-प्राप्ति

पहला भाग

भोजन के विषय में बड़ी भारी भूल

"सबसे बड़ी भूल तब होती है जब भूल भूल नहीं समझी जाती।"

भूमिका में घोड़े पालने वालों की चर्चा की गई है कि वे इस बात का बड़ा ध्यान रखते हैं कि घोड़ों को किस आयु और किस ऋतु में कौन सी खुराक कितनी मात्रा में और किस प्रकार देनी चाहिए, जिससे वे थोड़े से थोड़े समय में जवान होकर अधिक से अधिक बलवान बन सकें। उन्होंने यह भी खोज की है कि अमुक चीज़ कच्ची, अमुक चीज़ उबाल कर और अमुक इतने समय तक भिगो कर देने में उस चीज के लाभ दुगुने चौगुने हो जाते हैं। वे इस बात का भी ध्यान रखते हैं कि जो खुराक दी जाय उसपर खर्च कम हो और लाभ अधिक। इस प्रकार बुद्धिमान्, चतुर, परिश्रमी और दूरदर्शी घोड़े पालने वाले सदैव लाभ उठाते हैं। मनुष्य की खुराक के विषय में भी डाक्टरों और वैज्ञानिकों के अनुभवों का सार यह है कि यदि समझ से काम लिया जाय तो सस्ती

खुराक ही उत्तम सिद्ध होती है। "Cheapest and simplest food is the best food" लोगों के मन में यह मिथ्या विचार बैठा हुआ है कि खुराक को महँगा से महँगा बनाने की कोशिश की जाय तो वह शायद इस तरह से अधिक बलदायक सिद्ध हो। यह सौ भूल की एक भूल है। इस भूल के युग में सादी रोटी की अपेक्षा पूरी और पराँवठे को महत्ता दी जाती है, थोड़ा घी डाल कर मांस और सब्जियां पकाने पर उन्हें घी में पका कर उनके रोग़न जोश बनाने को महत्ता दी जाती है, उबली हुई या साधारण तौर पर पकी हुई गाजर पर गाजर के हलुवे को, दूध पर रबड़ी और खोया (मावा) को, मूङ्ग बेसन या मोटे आटे के लड्डुओं पर बिस्कुट खताइ और पेस्टरी को महत्ता दी जाती है। सस्ती, स्वास्थ्य और बलप्रद सादा दालों पर महँगी, कम लाभकारी और बलहीन धुली हुई दालों को महत्ता दी जाती है; गुड़ और लाल खांड पर मशीनों में दवाइयों से साफ़ की हुई सफेद खांड और चीनी को, घी शक्कर पर नाना प्रकार के हलुओं को; उबले हुए चावलों पर ज़र्दा पुलाव को; शलगम मूली गाजर बाथू पालक पर गोभी भिण्डी और बैंगन को, बेर पर सेब को, गन्ने पर गण्डेरी को, इलायची पर सिगरेट को, छाछ पर चिकनी लस्सी को, रोटी पर टोस्ट को, दूध पर चाय को, पानी पर बरफ को और खीर पर आइस्क्रीम को महत्ता दी जाती है। ये सब भूलों पर भूलें हो रही हैं। कोई अतिथि घर में आ जाए तो पागलपन सवार हो जाता है। कटोरी में छटांक सब्जी होगी तो ऊपर छटांक ही घी होगा। दो तीन सब्जियों से रोटी क्यों खिलाएँगे छः सात सब्जियां तो हों। हिसाब लगाइये, उन सबमें घी कितना होगा। अतिथि लाख प्यासा हो, मिनट में सादा पानी न पिलाएंगे, बाजार से निम्बू बरफ मंगा कर आध घण्टे में शिकंजबीन बना कर पिलाएँगे।

सन् १९३३ की गर्मियों की बात है कि माननीय डा० सर गोकुलचन्द नारङ्ग, मन्त्री स्वायत्त शासन विभाग पञ्जाब सरकार, शिमले में ग्राण्ड होटल में ठहरे हुए थे। मैंने कहा—'डाक्टर साहब! अब तो मेरे बाल बच्चे यहीं आ गये हैं, हमारे यहां घर का खाना खाया कीजिए'। परन्तु आप आजकल आजकल पर टालते गए। एक बार मन की मौज जो आगई तो कहा—'कविराजजी आज रात को आपके घर खाना खायेंगे।' ठीक समय पर पहुँच गए। प्रसन्न होकर खाना खाया बल्कि कहने लगे, आज कुछ ज्यादा ही खाया गया। ऊपर से ज़ोर की बारिश आ गई, एक घण्टा वहीं मकान पर गप-शप होती रही। बादल साफ होने पर मैं उन्हें वापिस पहुँचाने आया। होटल पहुँच कर फ़रमाने लगे—'कविराज जी! आज आपको एक दिल की बात कहता हूँ जो मैंने कभी किसी पर प्रकट नहीं की। मैं भारतवासियों के यहां भारतीय खाना खाना पसन्द नहीं करता। लेकिन अपना यह विचार in so many words कभी प्रकट नहीं करता क्योंकि भय है कि लोग कहने लग जायेंगे कि इनका दिमाग़ चढ़ गया है। बात यह है कि साधारणतया जब कभी किसी भारतीय के घर भारतीय खाना खाया है तो उसके दो दिन बाद तक पेट खराब रहा है। क्योंकि घी की इतनी भरमार होती है, खाने इतने प्रकार के होते हैं और ऊपर से 'अजी आपने तो कुछ खाया ही नहीं। आप तो संकोच करते हैं, तकल्लुफ़ करते हैं, अच्छा ज़रा यह तो और लीजिए, वह तो और चखिए' इस प्रकार के आग्रह से जान पर बनती है। परन्तु अंगरेज़ों और अंगरेज़ी खानों में यह कठिनाई नहीं, न उनमें घी की भरमार होती है, न अधिक खाने के लिए मनुष्य को तंग किया जाता है। अपनी इच्छा से जो चीज़ जितनी आवश्यकता हो चमचे से अपनी प्लेट में डाल लो। वह खाना बहुत हल्का और

सुपाच्य होता है। मैं सदैव देसी खाने पर विलायती खाने को विशेषता देता हूँ। पर भय के मारे मुँह से कुछ नहीं कह सकता। शिमले में आपका पहला भारतीय घर है जहां मुझे अपनी रुचि का सादा भोजन मिला है; इस लिए कुछ अधिक भी खाया गया। लेकिन डेढ़ घण्टे बाद ऐसा मालूम होता है कि मैंने कुछ खाया ही नहीं। भारतीय खाना थोड़ा ही खिलाते हैं, वे तो अपनी अमीरी दिखाते हैं कि हमारे घर में घी की नदियां बहती हैं और हम इतने प्रकार के खाने खाते हैं। कुछ लोग प्रेम और श्रद्धा वश भी ऐसा करते होंगे, पर ऐसा प्रेम और ऐसी श्रद्धा तो मार ही डालते हैं। यह नीति अच्छी नहीं।"

केवल अमीरों में ही नहीं, ग़रीबों में भी यह रोग घर कर गया है। घी और फलों का प्रयोग आवश्यकता और सीमा से भी बढ़ गया है। फिर कहते हैं कि खर्चों ने कमर तोड़ दी है। दो पैसे की सेर पालक, छः आने के एक सेर सेब से कई गुना अधिक सुपाच्य और स्वास्थ्य तथा बलप्रद है। मुफ्त का या एक दो पैसे का छाछ का गिलास दो आने की दो दो प्याली चाय से कहीं उत्तम है, बहुत सी हालतों में यह खोया, रबड़ी, पेड़ा कलाकन्द और चिकनी लस्सी से भी उत्तम है। बात यह है कि हमने कभी विचार नहीं किया कि कौन चीज किस प्रकार से लाभ पहुँचाती है और कौन किस कारण से हानि। इस भांति भोजन के विषय में भूल पर भूल की जा रही है।

कहा जा सकता है कि हर समय यदि यही झंझट रहे कि हम क्या खा रहे हैं और इसका क्या लाभ या हानि हो रही है। तो जीना दूभर हो जाय, पर ऐसी आपत्ति की कोई बात नहीं। आरम्भ में केवल थोड़े दिन ध्यान देने से फिर सदैव के लिए छुटकारा हो जाता है और फिर मनुष्य स्वयं अपने

लिए अनुकूल भोजन चुनने लगता है । देहली से कलकत्ता जाने का इच्छुक यदि भूल से पेशावर जाने वाली सड़क पर चल पड़े तो उसे एक सीधी सड़क पर डाल देने से वह स्वयं वाञ्छित स्थान की ओर चलता रहेगा । एक आदमी जो मैला कुचैला रहता है, वस्तुतः उसे कभी सफाई का अनुभव ही नहीं हुआ । जब थोड़े दिन आपके संसर्ग में रहने के कारण उसमें स्वच्छ रहने की भावना पैदा हो जाय तो उसे बार २ सावधान करने की आवश्यकता न रहेगी, वह स्वयं साफ़ सुथरा रहने लग जायगा । इसी प्रकार भोजन के सम्बन्ध में सोच विचार करने को झंझट न समझें, जैसा कि एक ज़िन्दा दिल 'मरीज़ ने कहा है :—

"दर्दे सर के वास्ते हरचन्द चन्दन है मुफ़ीद ।
इसका घिसाना और लगाना दर्दे सर यह भी तो है ॥"

खुराक की जांच पड़ताल करते रहने की सरदर्दी से तो यही अच्छा है कि थोड़ा जी लिया सही ।" पर यह विचार भी ठीक नहीं । भोजन के अच्छे बुरे का ध्यान न करोगे तो मौत नहीं आयगी, जीते जी मरना होगा । कुछ दाँत झड़ जायेंगे, कुछ में पीप पैदा हो जायगी । दिल धड़कने लगेगा, पेट में अफ़ारा और अन्तड़ियों में कब्ज़ रहने लगेगा, मूत्र में शक्कर आने लगेगी, आंखों में मोतियाबिन्द उतर आयेगा, कमर और सर में दर्द रहने लगेगा, नज़ले से नाक बहने लगेगी, बाल सफेद हो जाएंगे और सिर हिलने लगेगा—यह विचार मत कीजिए कि प्राचीन काल में लोग भोजन का झंझट नहीं जानते थे, पर फिर भी स्वस्थ रहते थे । आप ही बताइये कि अब उन जैसा जीवन कहां है ? न वह मेहनत, न परिश्रम, न उतनी थोड़ी जीवन की आवश्यकताएं और परिणामतः न उतना हृदय को सन्तोष, न वह सुखी जीवन, न वह भोजन वस्त्र की सादगी, न वह पुष्ट शरीर । हालात इतने बदल जाने

पर भी वही आशाएं रखना भूल नहीं तो क्या है। यदि अमीरों में आय व्यय का हिसाब न रक्खा जाय तो निर्वाह हो सकता है, पर गरीबी और तन्दुरुस्ती की इतनी कमी के ज़माने में स्वास्थ्य पर प्रभाव डालने वाले भोजन का ध्यान न रखोगे तो बुरी दुर्गति होगी। बे-अदबी मुआफ़।

सन् १९१४ ईसवी के महायुद्ध में खाद्य-पदार्थ-संबन्धी भूल मालूम हुई।

सन् १९१४ ई० में जब युद्ध के लिए इङ्गलैंड में भरती हुई तो सब भरती होने वाले सिपाहियों और अफसरों का स्वास्थ्य निरीक्षण Medical Examination होने लगा, तब पता लगा कि जो लोग प्रकट रूप में स्वस्थ प्रतीत होते थे उनमें से एकदम ⅓ का स्वास्थ्य खराब है, तब सरकार के कान खड़े हुए। जिनका स्वास्थ्य खराब समझ कर फौज के डाक्टरों ने उन्हें फेल बतला दिया था, लाचारी उनमें से भी बहुत लोग भरती करने पड़े और आपको यह पढ़ कर आश्चर्य होगा कि कुछ सप्ताहों में ही फौज के नियमित भोजन से उनका आठ २ दस २ पौण्ड भार बढ़ गया। तब एजुटेन्ट जनरल ने रिपोर्ट की कि घर पर वे लोग भोजन कम तो नहीं खाते रहे; बहुतों की ख़ुराक घरों पर काफ़ी थी और सैनिकों के भोजन से अधिक कीमती थी, परन्तु वह कई अर्थों में ठीक नहीं थी। कुछ को मांस पसन्द था तो वे अधिकतर मांस ही खाते रहते थे, कुछ ने सब्जी खाने को अच्छा समझ कर दालें बिल्कुल ही छोड़ दी थीं, कुछ लोग मक्खन अधिक खाते थे और कुछ मिठाइयों और चाय में खांड का अधिक प्रयोग करते थे। जो भोजन वे करते थे उससे वे प्रायः बिल्कुल सन्तुष्ट थे, पर सेना-विभाग के भोजन ने उनकी आँखें खोल दीं और उन्हें मालूम हुआ कि अपनी साधारण बुद्धि से या सुनी सुनाई बातों के आधार

पर जो कुछ वे स्वास्थ्य-प्रद समझ कर खाते रहे वह स्वास्थ्य को नष्ट करने वाला ही सिद्ध हुआ। चस्के और स्वाद के लिए जो कुछ उन्होंने खाया पीया था उसने उनका स्वास्थ्य और भी बिगाड़ दिया।

पिकहम हैल्थ सैन्टर (स्वास्थ्य सदन) ने वहां के कुटुम्बियों के स्वास्थ्य की परीक्षा लेनी आरम्भ की तो पचीस वर्ष से अधिक आयु के ६० प्रतिशत स्त्री-पुरुष किसी न किसी शारीरिक शिथिलता मे फँसे हुए पाये गये। जवानी चढ़ते लड़के लड़कियों में से बहुत से तो स्वास्थ्य से बहुत दूर पाये गये। आयु की दृष्टि से वे जवान कहला सकते थे, पर स्वास्थ्य की दृष्टि से उन्हें जवान कहना ठीक न था। ३८ वर्ष की आयु में बहुतेरे बूढ़े नज़र आते थे।

सन् १६२० ई० की नेशनल स वस के मन्त्री-मण्डल की रिपोर्ट में लिखा है—"हम भूल से अपनी जाति को बहुत स्वस्थ और पुष्ट समझते रहे हैं। परन्तु युद्ध ने हम पर सब भेद खोल दिया है। हम अपने आपको धोखे में रखते रहे। इसका कारण कुछ यह भी है कि प्रति वर्ष मृत्यु की संख्या कम होती गई, परन्तु अब पीछे पता चला है कि इसका कारण यह नहीं कि लोगों का स्वास्थ्य उन्नत दशा में है, बल्कि यह है कि चेचक, मलेरिया, प्लेग, हैज़ा आदि महामारियों पर बहुत हद तक काबू पा लिया गया है। अब पांच वर्ष से छोटी आयु के बच्चे इतनी संख्या में नहीं मरते जितने पहले मरते थे, क्योंकि लोग अधिक समझदार हो गये हैं और प्रसव काल के सम्बन्ध में पुराने अन्ध-विश्वास के बन्धन में नहीं रहे। उत्तम प्रकार की दाइयों और नर्सों की सेवाएँ अब मिल जाती हैं। परन्तु युवावस्था में होने वाले रोग बहुत बढ़ गए हैं। तीस और पचास वर्ष के बीच अब कोई २ ही ऐसा मिलता है जो जिगर, अन्तड़ी, दिल, दिमाग़ या खून की किसी बीमारी में

फँसा हुआ न हो, या पचास साठ वर्ष की आयु से पूर्व ही बूढ़ा दिखाई न देता हो। इसका कारण केवल यह है कि खान पान में भूल की जा रही है और उस भूल का पता ही नहीं।"

एक व्यक्ति गरीबी के कारण कम खुराक खाता है, वह दुर्बल हो जाता है। परन्तु उसे पता है कि उसके हालात ही ऐसे हैं, इस लिए उसे कमज़ोर होना ही पड़ेगा लेकिन अधिक संख्या उन लोगों की है जो अच्छा भला खाते हैं परन्तु फिर भी निर्बल और रोगी बनते जा रहे हैं। उनकी बहुत सी बीमारियां जिनका कारण कुछ और ही बताया जाता रहा, खोज करने पर खुराक की भूलों के कारण से होनी सिद्ध हुई। परन्तु भले लोगों को इसका पता ही नहीं। बहुत सी बीमारियों और निर्बलताओं का आरम्भ तो बचपन में बल्कि गर्भ के अन्दर ही माता के उलटे पुलटे भोजन के कारण हुआ। इस अज्ञानता का अन्त होना चाहिए, ऐसा न हो कि भूल २ में ही यह बहुमूल्य जीवन जो सुख-स्वास्थ्य के लिए है, दुःख और बीमारी का घर बना रहे।

मैं इस भूल और अपराध के विषय को समाप्त करना चाहता हूँ, किन्तु सेवा और मार्ग-प्रदर्शन की शुभ भावना से कुछ न कुछ और सूझ जाता है।

भूख को प्रकृति की ओर से भोजन खाने की घण्टी समझना चाहिए। घड़ी से समय देख कर खाना मँगाना प्राकृतिक नियम नहीं है। कई बार घड़ी के अनुसार खाने का समय हो जाता है पर पेट में अभी पहला भोजन पचा ही नहीं होता। इस लिए यदि उस समय भोजन खा लिया जाय तो कष्ट पहुंचायगा। इसके साथ ही एक और बात। हम डाक्टर लोग ही कहते हैं कि खाना समय पर खाना चाहिए, ऐसा नहीं करना चाहिए जैसा कि कई दुकानदार ग्राहकों से घिरे रहने से दो-दो तीन-तीन बजे तक सुबह का भोजन नहीं खा सकते। खाने का जो समय है उस समय खाना चाहिए। अब यह

पाठ और पहला पाठ आपस में टक्कर खाते हैं, पर सच पूछिए तो इनमें कोई विरोध नहीं। समय पर भोजन करने वालों को प्राय: समय पर भूख लगती है और जब वे भोजन करते हैं तो 'भूख लगने पर खाना' और 'समय पर खाना' ये दोनों शर्तें पूरी हो जाती हैं। किसी दिन अधिक भारी या अधिक हल्का भोजन खाने से समय से पहले पीछे भूख लगे तो घड़ी के समय की अपेक्षा भूख की आज्ञा पहले माननी चाहिए। क्योंकि भूख से यह प्रकट होता है कि मेदा और जिगर अपना पहला कार्य पूर्ण कर चुके हैं, अब ये ताज़ा भोजन के लिए तैयार हैं। वस्तुत: भूख की अवस्था में इनके पाचक रस बहुत अच्छी मात्रा में उत्पन्न होकर भोजन को भली भांति पचा देते हैं और भोजन में से अधिक से अधिक शक्ति प्राप्त करने में सफल होते हैं। इस लिए भूख की इंतजार करना बहुत स्वास्थ्य-प्रद सिद्ध होता है। इस विषय में कभी भूल नहीं करनी चाहिए।

डाक्टर कैनिक ऐक्स-रे के विशेषज्ञ हैं। उन्होंने ऐक्स-रे की किरणों वाला शीशा पेट पर लगा कर मेदा, जिगर और अन्तड़ियों की भिन्न २ दशाओं का निरीक्षण किया है। उनका कहना है कि क्रोध और चिन्ता से पाचक अङ्गों पर कुछ ऐसा बुरा प्रभाव पड़ता है कि वे घण्टों तक निस्सत्व से रहते हैं। यह तो आजकल की साक्षी है। आयुर्वेद शास्त्रों मे हजारों वर्ष पूर्व का लिखा हुआ है कि खाते समय प्रसन्न और निश्चिन्त रहना चाहिए; खाते २ यदि कोई चिन्ताजनक समाचार सुनो तो तत्काल हाथ खींच लो। चिन्ता और शोक की अवस्था में खाया हुआ भोजन विष के सदृश है। इस लिए भोजन खाते हुए सांसारिक धन्धों से दिल और दिमाग को परे रखना चाहिए। किन्तु कितने ही हैं जो इस विषय में भूल करते हैं और इस भूल का परिणाम भुगतते हैं। जो लोग खाना खाते समय माथे पर त्योरी चढ़ाये रहते हैं और प्राय: क्रोध में भरे रहते हैं उनको विशेषरूप से यह चेतावनी दी जाती है।

जीवन का सिद्धान्त और भोजन

मनुष्य का शरीर एक जीती जागती मशीन है। इसे संसार के सबसे बड़े कारीगर ने बनाया है। इसकी बनावट इतनी उत्तम है कि इसके काम स्वयमेव ठीक होते रहते हैं। साधारणतया इसकी रक्षा बहुत सुगम है और इसे ठीक रखने के नियम बहुत साधारण हैं।

वैज्ञानिकों की खोज का निचोड़ यह है कि हमारे शरीर में ऐसा कोई अंग नहीं जो घिस जाय या खराब हो जाय या पुराना होकर इस मशीन के बन्द हो जाने का कारण बने। हमारे जीवन का कोई ऐसा नियम नहीं जिसके अनुसार रोग या मृत्यु अवश्य होनी चाहिएँ। मनुष्य की प्राकृतिक अवस्था यही है कि उसका शरीर पुष्ट हो, बलशाली हो और वह अपने कार्य व्यवहार भली भांति करता रहे। थोड़ी सी सावधानी और जीवन के नियमों का थोड़ा ज्ञान मनुष्य को एक सौ बल्कि सवा सौ वर्ष तक भली प्रकार जीवित रख सकता है। भिन्न २ धर्मों के प्रवर्तकों का सर्व-सम्मत निश्चय है कि मृत्यु एक अप्राकृतिक क्रिया है और इसका कारण मनुष्य की अप्राकृतिक क्रियाएँ हैं। यह प्रकृति का नियम है कि यदि मनुष्य मानसिक और शारीरिक अपराधों से बचा रहे तो रोग, बुढ़ापा और मृत्यु पर विजय प्राप्त की जा सकती है। शारीरिक अपराधों में सबसे बड़ा अपराध ज़बान का स्वाद और भोजन सम्बन्धी अज्ञानता तथा प्रमाद है।

एक अमेरिकन वैज्ञानिक ने ठीक कहा है–"Man never dies, he kills himself" अर्थात् मनुष्य कभी मरता नहीं, वह अपने आपको स्वयं मार देता है। न्यूयार्क के राकफ़ेलर इन्स्टीच्यूट में परीक्षण किए गये और उनसे सिद्ध किया

गया कि जब २ कोई बीमार हुआ, जब २ कोई किसी रोग में फंसा, तब २ मनुष्य का अपना अपराध, उसके अपने चस्के, उस की अपनी कुचेष्टाएँ और उसके अपने कुकर्म इसका कारण थे। ७५ प्रतिशत हालतों में भोजन की घट बढ़ और भोजन सम्बंधी अन्य भूलें उनका कारण थीं। जिन्होंने सब प्रकार के नियम पालन किये वे ८०-६० और १०० वर्ष की आयु तक जवान रहे और जवानों के सबके सब कर्तव्य पालन करने के सर्वथा योग्य थे। जिस मनुष्य के मस्तिष्क ने अंगरेज़ी की यह उक्ति बनाई वह बहुत गम्भीर विचारक होगा—'Man is built round Elementary Canal." अर्थात् मनुष्य का समस्त ढांचा इसके पाचक अंगों के इर्द गिर्द बना हुआ है। इसका अभिप्राय यह है कि मनुष्य जिस प्रकार खाता है और उसके पाचक अंग जिस प्रकार खाये हुए को शरीर का अंश बनाते हैं, उसी प्रकार उसका शारीरिक स्वास्थ्य बनता है। हमारे इस विचित्र शरीर की उन्नति और भलाई बहुत हद तक ठीक खान पान और उस की ठीक पहचान पर निर्भर है। यह जीवन का बड़ा सिद्धांत है।

एक दो पीढ़ियां पहले तक लोग इतना जानते थे कि अमुक वस्तुएं उनके अनुकूल हैं और अमुक प्रतिकूल। जो दूरदर्शी व्यक्ति होते थे वे केवल वही चीज़ें खाते थे जो उनके अनुकूल होती थीं, बाकी से परहेज करते थे। लेकिन लगभग पचास वर्षों से भोजन-विज्ञान में बड़ी उन्नति हुई है और अब प्रश्न यह है कि अमुक बीस अनुकूल चीजों में से किस कारण कौनसी अधिक खानी चाहिए, कम खानी चाहिए या नहीं खानी चाहिए।

इस मशीन रूपी शरीर को चलाने के लिए शक्ति खर्च होती है। एक सांस लेने, एक कदम चलने, एक शब्द बोलने, एक सेर बोझ उठाने, एक रुपये की रेजगारी गिनने और छोटी से छोटी बातों को सोचने में शक्ति खर्च होती हैं। अन्य मशीनों

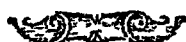
को चलाने के लिए भी शक्ति खर्च होती है। किन्तु एक अन्तर है :—अन्य मशीनों को चलाने के लिए शक्ति बाहर से आती है। लकड़ी, कोयला, मिट्टी के तेल या बिजली से प्राप्त की हुई गर्मी और शक्ति उस मशीन को चलाती है। मनुष्य के हाथ पैर की शक्ति और पशुओं की शारीरिक शक्ति से भी कुछ मशीनें चलती है, वह भी तो बाहर की शक्ति हुई। परन्तु मनुष्य की मशीन को चलाने के लिए उसके अन्दर से ही गर्मी और शक्ति उत्पन्न होतीं हे। अनाज, दालें, घी, दूध, अण्डा, बादाम, मक्खन, गुड़, खांड इत्यादि जो पेट में डाले जाते हैं, मनुष्य की मशीन उनको पचाती है, फिर उनसे शक्ति और गर्मी प्राप्त करती है। यदि यह शक्ति और गर्मी हर समय उत्पन्न न होती रहे तो शरीर की मशीन काम करने से रह जाए। खुराक के अतिरिक्त और कोई उपाय मनुष्य की मशीन में गर्मी और शक्ति उत्पन्न करने का नहीं।

जिस प्रकार पौधे और वृक्ष सूर्य, हवा, पानी और पृथ्वी से शक्ति प्राप्त करते हैं, मनुष्य उस प्रकार भी इनसे शक्ति प्राप्त नहीं कर सकता। पौधों की यह प्रकृति है कि वे सूर्य, हवा, पानी और पृथ्वी से प्राप्त करके मनुष्य के लिए आवश्यक सब वस्तुएँ अपने अन्दर ग्रहण करें। फिर वह अनाज दाल सब्ज़ी फल-फूल के रूप मे या गाय भैंस इत्यादि की खुराक बन कर दूध, दही, मक्खन, अण्डा और मांस इत्यादि के रूप से मनुष्य की खुराक बन कर उसके शरीर में शक्ति उत्पन्न करने का कारण बने। शक्ति का नियम मनुष्य के जीवन का दूसरा नियम है जो भोजन पर निर्भर है। प्रत्येक दृष्टि से अच्छे और अनुकूल भोजन से अच्छी शक्ति उत्पन्न होती है और खराब से खराब। अधिक शक्तिदायक भोजन से अधिक शक्ति और थोड़ी शक्ति वाले भोजन से थोड़ी शक्ति प्राप्त होती है। जैसा पहले लिखा है कि आपको बीस प्रकार के पदार्थ अनुकूल हैं।

उनमें से यदि आप अधिक शक्तिदायक भोजन नहीं करते तो आवश्यक है कि वह बल की कमी, निर्बलता और स्वास्थ्य हीनता का कारण बने। किन्तु इतनी ही बात होती तो कोई हानि न होती कई अवस्थाओं में एक विशेष मात्रा से अधिक शक्ति वाला भोजन कष्ट का कारण बन जाता है, जैसे अधिक हवा भर जाने से साइकल की ट्यूब फट जाती है या कारबोरिटर में बहुत अधिक पैट्रोल आजाने से मोटर बन्द हो जाती है। इसलिए साथ २ उचित मात्रा के नियम को भी बर्तना चाहिए।

संसार के समस्त रोगों को अपने ध्यान में लाइये, एक भी ऐसा नहीं जिसका खान-पान के साथ सम्बन्ध न हो। बहुत से रोग तो ऐसे हैं, जो भोजन के सम्बन्ध में किसी प्रकार की भूल करने से उत्पन्न होते हैं। किन्तु सबके सब ऐसे हैं जिनको दूर करने में खान-पान का बड़ा भाग है। कोई व्यक्ति खाने की दवाई ले पीने की दवाई ले, मलने की दवाई ले, फोड़ा-फुन्सी पर लगाने की दवाई ले, चोट आ गई हो या आप्रेशन कराया हो, सदैव डाक्टर साहब से यही प्रश्न होता है कि खाने पीने के विषय में क्या आदेश है? स्वास्थ्य के नियम में भोजन की अनुकूलता मुख्य नियम है। मैडिकल या सर्जिकल कोई चिकित्सा ऐसी नहीं जिसमें विशेष प्रकार का भोजन न बताना पड़े। 'रोग-निवारण में भोजन का बड़ा प्रभाव है' यह जीवन का तीसरा नियम है; आप अनुमान लगा सकते हैं कि इस दशा में भी खान-पान को कितना महत्व प्राप्त है।

मनुष्य के जीवन के तीन बड़े नियम हैं। बढ़ना, काम करना और जीवन में बाधा डालने वाली बीमारियों का मुकाबला करना। इन तीनों नियमों में खान-पान का बड़ा भाग है, जैसा कि ऊपर भली प्रकार सिद्ध किया गया है। इस लिए आवश्यक है कि स्वास्थ्य का और सुख का जीवन बिताने के इच्छुक खान पान के सम्बन्ध में हर प्रकार से सावधान रहें।

सच्चे अर्थों में पूर्ण भोजन

पिछले प्रकरण में हमने जीवन के तीन बड़े नियमों का अध्ययन कर लिया है और यह भी जान लिया है कि इन तीन नियमों की पूर्ति के लिए हमें सर्वाङ्ग परिपूर्ण और ठीक भोजन खाना चाहिए। लेकिन सर्वाङ्ग परिपूर्ण और ठीक भोजन किसे कहा जा सकता है, यह निर्णय करने से पूर्व हमें यह जानना चाहिए कि जीवन के नियमों की भांति भोजन के भी विशेष नियम हैं, इन नियमों के अधीन ही भोजन हमारे शरीर का अंश बनता है और हमारे जीवन को स्थिर रखने का कारण बनता है।

बच्चे का जब मां के पेट में पालन पोषण होता है, तो उस का उद्देश्य केवल इतना होता है कि अन्दर ही अन्दर माँ के उस भोजन से उसका शरीर बनता और बढ़ता चला जाए। यदि माँ का भोजन ठीक प्रकार का नहीं तो उससे बने हुए खून से बच्चे का पालन पोषण भी ठीक प्रकार न हो सकेगा, इस प्रकार निर्बलता और स्वास्थ्य की शिथिलता का प्रारम्भ जन्म से पहले ही हो जायगा और बच्चा अपना सांसारिक जीवन निर्बलता और स्वास्थ्यहीनता से प्रारम्भ करेगा। यदि माँ का भोजन ठीक होगा तो बच्चा खूब बढ़ेगा और स्वस्थ होगा।

अच्छा, जब तक बच्चा माँ के पेट में होता है तब तक उसे केवल शरीर के पोषण के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। उसे गर्म रखने के लिए किसी विशेष भोजन की आवश्यकता नहीं होती; माँ का पेट उसे गर्म रखता है। वह चलता फिरता नहीं, इस लिए उसकी क्रियाओं के लिए शक्ति उत्पन्न करने वाले भोजन की भी उसे विशेष आवश्यकता नहीं होती। परन्तु जन्म के पश्चात् उसे ऋतु की गर्मी सर्दी का भी सामना करना होता है। हिलने-जुलने, खाने-पीने, देखने-भालने, हँसने खेलने, बोलने-चालने सबके लिए बल की आवश्यकता होती है। यह आपको पता होना चाहिए कि ज़रा सा रोने या थोड़ा सा सोने में भी कुछ न कुछ शक्ति खर्च होती है। इस प्रकार बच्चे के भोजन का कुछ भाग उसका शरीर बढ़ाने में, कुछ गर्मी स्थिर रखने में और कुछ क्रियाओं में खर्च होने वाली शक्ति को पूरा करने में तथा कुछ शरीर में शक्ति सुरक्षित रखने के लिए प्रयुक्त होता रहता है। भोजन एक और आवश्यकता भी पूर्ण करता है। इस शरीर रूपी मशीन को घिसावट से बचाने के लिए चिकनाई पैदा करना भी इसका काम है। बीमारियों का सामना करने की शक्ति भी भोजन से ही प्राप्त होती है।

बस अब आप समझिये कि जब इतने उद्देश्यों की पूर्ति के लिए भोजन खाया जाता है तो उसके सम्बन्ध में कुछ सोच-विचार करना क्या अनावश्यक है ? इतने भिन्न २ उद्देश्यों के लिए भिन्न २ खाद्य पदार्थों की आवश्यकता है। केवल एक प्रकार का भोजन इतने उद्देश्य पूरे नहीं कर सकता। क्या केवल चावल या केवल साग दाल, इतनी भारी आवश्यकता पूरी कर सकते हैं। फिर क्या ऐसा अन्धेर भी यह शरीर सहन कर सकता है कि वर्षों तक एक ही भोजन खाया जाय, जैसे—

प्रतिदिन दाल रोटी ही खाई जाय और सब्ज़ी नाम को भी न ली जाय या सुबह और रात को चावल और सब्ज़ी ही खाये जायँ, दाल मक्की गेहूँ में से कुछ भी न खाया जाय । यह तो रोगों को निमन्त्रण देना है । ऊपर वर्णित भिन्न २ उद्देश्य भिन्न २ खाद्य पदार्थों के सेवन से ही पूरे होते हैं । इस लिए कई पदार्थ मिलकर ही पूर्ण भोजन कहला सकते हैं । इसके अतिरिक्त इनकी मात्रा भी न्यूनाधिक होगी । इमारत वाला उदाहरण यहां ठीक बैठता है । मकान बनाते समय इञ्जीनियर को देखना पड़ता है कि उसमें इतने कमरे, इतने दरवाज़े, इतनी अलमारियां, इतने भोजनालय और स्नानागार इत्यादि होंगे । उनके लिए इतनी मात्रा में इतना २ और इतने अच्छे प्रकार के सामान की आवश्यकता है । यदि वह बिना सोचे समझे ईंटों का ढेर लगा दे किन्तु गारा बनाने के लिए अच्छी मिट्टी, सीमेंट या चूने का प्रबन्ध ही न करे, कब्जे कुण्डे तो बहुत ख़रीद कर रख ले परन्तु पेंच और कील एक भी न ले या रेतली भूमि की ईंटें मकान में लगाने लगे और निकम्मी गांठ-दार लकड़ी के चौखट और दरवाज़े बनाने लगे तो उस मकान का परमात्मा ही रक्षक है ।

इसी लिए इञ्जिनियर लोग और मकान के मालिक अपनी सारी आवश्यकताओं को सन्मुख रखते हुए सारे सामान की व्यवस्था कर लेते हैं, किन्तु हमारे शरीर रूपी मकान के लिए इतने विचार और दूरदर्शिता से खाद्य पदार्थ संग्रह नहीं किए जाते । आवश्यकता और उद्देश्य को बिल्कुल ही दृष्टि से ओझल कर दिया जाता है । न यह पता होता है कि गेहूँ की रोटी से कौनसी आवश्यकता पूरी होती है, सब्ज़ी किस लिए खाई जाती है, चावल कौन २ सी ज़रूरत पूरी करते हैं और जो आवश्यकताएँ ये चीज़ें पूरी नहीं करतीं उनकी कमी कैसे और किस प्रकार के भोजन से पूर्ण हो सकती है ।

हम सब मन से चाहते हैं कि जो भोजन हम खाएँ उमसे अधिक से अधिक लाभ हमको हो, हमारी तन्दुरुस्ती और ताकत बढ़े, हम अधिक से अधिक काम कर सकें, हमारा वज़न इतना अधिक बढ़ जाए या घट जाए इत्यादि। इसके लिए आवश्यक है कि हमको इन २ ज़रूरतों को पूरा करने वाले खाद्य पदार्थों का ज्ञान हो।

चावल, रोटी, दाल, दूध-दही, मक्खन, मेवा, साग, सब्ज़ी, आचार, मांस, मछली, फूल, फल—कहने का आशय यह कि भोजन के रूप में जो कुछ खाया जाता हैं उसमें सात वस्तुएं पाई जाती हैं :—

१—प्रोटीन, २—चिकनाई, ३—नशास्ता, ४—शक्कर या मिठास, ५—नमक, ६—पानी, ७ - विटामिन।

इनमें से प्रत्येंक का संक्षिप्त वर्णन नीचे दिया जाता है क्योंकि नाम से हर एक को समझना कठिन होगा।

भिन्न २ प्रकार के खाद्य पदार्थों में प्रायः ये चीजें थोड़ी बहुत ज़रूर होती हैं। जैसे—अनाजों और दालों में शक्कर, निशास्ता और प्रोटीन अधिक होती है, चिकनाई कम। बादाम, नारियल इत्यादि में चिकनाई अधिक होती है, शक्कर कम। शाक और सब्ज़ियों में नमक आदि खनिज पदार्थ अधिक और प्रोटीन कम। इसी तरह विटामिन भी किसी वस्तु में थोड़े किसी में बहुत होते हैं, इनकी संख्या आगे एक नक्शा बनाकर बता दी जाएगी।

प्रोटीन—शब्द प्रोटीन प्रथमीन से बना है, जिसका अर्थ है पहला। अवश्य ही प्राणियों की शरीर पुष्टि में इसका नम्बर पहला और वही है जो मकान बनाने में ईंटों का। मांस, खून और दिमाग हमारी खुराक के प्रोटीन से ही बनते हैं। प्रोटीन से ताकत भी मिलती है। खून में प्रोटीन की काफ़ी मात्रा होती है। बच्चे का शरीर सबसे पहले मां के खून से ही बनता है;

जिससे उसे काफ़ी प्रोटीन मिलती है, इस लिए गर्भवती को अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है। जन्म लेने के बाद बच्चे को मां के दूध से काफ़ी प्रोटीन मिलती है, जिससे इसका शरीर बढ़ता है। दूध में प्रोटीन उस भोजन से बन सकती है— जो मां खाती है, लेकिन सब तरह की खुराक में प्रोटीन नहीं होती। साग सब्जी और फलों में यह बिल्कुल कम होती है; घास में कुछ अधिक होती है और जानवरों के काम आती है। घी, तेल, शहद, खांड, साबूदाना में यह होती ही नहीं। दूध दही छाछ गेहूं चना मटर और दालों में अधिक होती है। मांस, अण्डा, छिलकेदार सूखा मेवा और सोयाबीन (चीनी दाल) में सबसे अधिक होती है। मांस भक्षण के हक में जो दलीलें पेश की जाती हैं, उनमें एक यह भी है कि उसमें शरीर बढ़ाने वाली प्रोटीन अधिक होती है। लेकिन बाकी ऊपर लिखित-वस्तुएँ यदि खाई जाएँ तो प्रोटीन की खुराक पूरी हो सकती है बल्कि बहुत से वैज्ञानिक कहते हैं कि मांस की इतनी अधिक प्रोटीन की हमारे शरीर को आवश्यकता ही नहीं। यदि मांस खाया भी जाय तो छोटी उमर के जानवरों का ताकि थोड़ा से थोड़ा प्रोटीन मिले। मुर्गी, तीतर, बटेर इत्यादि पक्षियों के मांस में चार गुना आलू और चार गुना सब्जी मिला कर पकाया जाय तो इससे हानि नहीं होती और इस तरह मांस की प्रोटीन की अधिकता और विटामिन की कमी को पूरा किया जा सकता है। विटामिन का वर्णन भी आगे सिलसिलेवार करते हैं।

प्रोटीन की अधिक आवश्यकता ३५ वर्ष तक होती है, परन्तु अधिक से मतलब यह नहीं कि बेहद। इस आयु के बाद प्रोटीन अधिक खाना सरासर भूल है और हानिकारक है। प्रोटीन वाले पदार्थों को पचाना साग सब्जी अनाज इत्यादि से कठिन है; व्यर्थ पाचन-शक्ति पर बोझ डालने का क्या लाभ?

इसके अलावा घी मक्खन चिकनाई तो पचकर उसका बाकी भाग भविष्य में प्रयोग के लिए पट्ठों में जमा (Reserve) भी हो जाता है, लेकिन प्रोटीन जमा रखने का हमारे शरीर में कोई बन्दोबस्त नहीं। जितनी प्रोटीन प्रतिदिन आवश्यक होती है उतनी पच जाती है बाकी टट्टी के साथ बाहर आ जाती है। इस लिए प्रोटीन वाली खुराक विशेष कर मांस और उड़द की दाल अधिक खाने का लालच नहीं करना चाहिए। सवाल हो सकता है कि इस शिक्षा के अनुसार यह तो ध्यान रक्खा जायगा कि हमारी खुराक में प्रोटीन वाली खुराक का भाग अवश्य हो, परन्तु जो मात्रा खाई जाय वह गलत है या सही, इसका अनुमान कैसे लगाया जाय? यह सवाल प्रत्येक खाद्य पदार्थ के विषय में हो सकता है। इसका सविस्तर उत्तर आगे एक पूरे अध्याय में देंगे, क्योंकि यह भी बहुत आवश्यक प्रश्न है।

प्रोटीन की कई किस्में होती हैं। किसी भोजन में एक किस्म अधिक होती है, किसी में दूसरी, लेकिन इस पुस्तक में इतनी छानबीन में जाने की आवश्यकता नहीं। चूंकि हम सदा केवल एक वस्तु नहीं खाते, इस लिए अदला बदली से हमारा घर पूरा हो जाता है। हां, यदि हम ऊपर लिखी हुई प्रोटीन वाली खुराकों में से कोई न खाएँ तो हमारे शरीर का बढ़ना रुक जाए और वज़न कम होना आरम्भ हो जाए; इसलिए सही भोजन निश्चित करते समय प्रोटीन वाली चीजों का ध्यान रखना होगा।

प्रोफेसर वायोलेट जी प्लिमर (Professor Violet G. Plimmar ने कोशिश करके एक नक्शा तैयार किया है, जिस से स्पष्ट होता है कि किस पदार्थ में कितनी अधिक और किसमें कितनी कम प्रोटीन है। हिन्दुस्तानियों की खुराक के अनुसार थोड़ी सी घटा बढ़ी के साथ यहां नकल किया जाता है।

प्रोटीन प्रदर्शक चित्र

प्रोटीन अर्थात् शरीर को बनाने और बढ़ाने वाले अंश किस पदार्थ में अधिक और किसमें कम।

अण्डे की जरदी
अण्डे की सफेदी
दूध
मछली
नरम मांस
भीग कर फूटे हुए गेहूँ
सोयाबीन
मटर
दालें
गेहूँ
मकी
जौ

चिकनाई—चिकनाई का काम गर्मी और ताकत पैदा करना है। चिकनाई पांच तरह की होती है-घी, मक्खन, तेल, वनस्पति घी, चरबी। इनमें मक्खन उत्तम प्रकार की चिकनाई कही गई है। उससे उतर कर घी, उससे उतर कर बादाम का तेल (बादाम रोग़न) और ज़ैतून का तेल, फिर सरसों का तेल और फिर खालिस मूङ्गफली और नारियल का तेल, फिर बिना किसी मिलावट के वनस्पति घी। जानवरों की चर्बी सबसे घटिया है, चाहे वह मांस के साथ मुफ्त ही मिले। नियम यह है कि शरीर की गर्मी से चर्बी पिघलती नहीं। इस कारण उसे पचाना हमारी मशीन के लिए कठिन हो जाता है। मछली के तेलों का काफी नाम है, लेकिन वे भोजन के रूप में अधिक

मात्रा में नहीं पच सकते। इसकी मात्रा बहुत कम है, यानी चंद माशों और ड्रामों में ही प्रयोग कर सकते हैं। इनका कुछ भी अधिक प्रयोग करने से पेट में खराबी पैदा हो जाती है।

घी मक्खन का अधिक सेवन किया जाय तो वह हमारे पट्ठों में जमा रहता है, परन्तु एक हद से अधिक खा जाने की हालत में हमारी मशीन उसे पचा नहीं सकती। पहले तो कुछ समय जरूरत से अधिक खाया हुआ घी पचे बिना ही टट्टी के साथ बाहर आ जाता है, पर यदि बार २ इसका अधिक प्रयोग किया जाय तो यह हमारे पेट की मशीन को खराब कर देता है और दस्त, पेचिस, संग्रहणी, दांतों की पीप (पायोरिया) इत्यादि का कारण बनता है, तथा पेशाब में शक्कर आने की हालतों में हानिकारक सिद्ध होता है।

चिकनाई की अधिकता की हमारे शरीर को आवश्यकता नहीं, बल्कि जो लोग गरीबी के कारण बिल्कुल ही घी नहीं खा सकते, उनकी शारीरिक मशीन इस कमी की परवाह नहीं करती। दूध, दही, लस्सी, (छाछ) पनीर, अण्डा, सूखे हुए मेवे में से कोई एक भी चीज खाने वालों को अपनी आवश्यकता के अनुसार चिकनाई मिल जाती है। गेहूँ, मक्की, जौ, ज्वार से भी निर्वाह के योग्य चिकनाई मिल जाती है। छाछ और रोटी खाने वाले किसान दूध घी खाने वालों से क्या कम ताकत रखते हैं या कम मोटे ताजे होते हैं?

जिनको मिल सके वे घी मक्खन खुशी से खायें, लेकिन इसका अधिक सेवन न करें। जितने पेट के बीमार हमारे पास आते हैं उनमें से अधिकांश अधिक घी का प्रयोग करने वाले होते हैं। घी को पचाने और अपने शरीर का अंश बनाने के लिए पर्याप्त परिश्रम और व्यायाम की आवश्यकता होती है, जो कि बहुत कम लोग करते हैं। जो परिश्रम और व्यायाम नहीं करते उनका अधिकार नहीं कि घी का अधिक

प्रयोग करें। डाक्टर, हकीम, वैद्य घी के अधिक और अनियमित इस्तेमाल को बहुत चिन्ता की निगाह से देख रहे हैं। यह सच है कि अधिक घी पड़े तो पकवान अधिक स्वादिष्ट होते हैं और स्वाद के लिए ही वे खाए जाते हैं लेकिन कहा जाता है कि हम ताकत और तन्दुरुस्ती के लिए खाते हैं। ये दोनों बातें झूठ साबत हो रही हैं।

अभाग्यवश जिनको अधिक परिश्रम करना पड़ता है और जो अधिक घी पचा सकते हैं उनको घी कम मिलता है। जो कम मेहनत करते हैं उनको घी अधिक मिलता है परन्तु वे न उसे अच्छी तरह पचा सकते हैं और न उससे स्वास्थ्य और शक्ति प्राप्त कर सकते हैं।

साधारणतः दिमागी काम करने वालों को दिन भर में एक छटांक और बाकी को आध छटांक घी की जरूरत हो सकती है, लेकिन जिनको इतना भी नहीं मिल सकता उनको भी कोई घबराने की ज़रूरत नहीं। अच्छा आप ही बताएँ घोड़ों और बैलों को घास चारा दाना तो दिया जाता है लेकिन घी मक्खन नहीं दिया जाता, फिर भी उनके शरीर कितने मज़बूत होते हैं। जितनी समझ और बुद्धि की उनको ज़रूरत होती है वह भी उनमें पूरी होती है। इसलिए निर्धन घी न मिलने की शिकायत न करें।

निशास्ता और शक्कर– इन दो को हमने इकट्ठा कर दिया है, क्योंकि इनका एक ही काम है। साधारणतः हमारे शरीर को गुड़, शक्कर, खांड की कोई आवश्यकता नहीं हुआ करती। गेहूं, चावल, मक्की इत्यादि अनाजों और दालों में जो निशास्ता होता है पेट में जाकर यही एक तरह की शक्कर में तबदील हो जाता है। चिकनाई की तरह शक्कर का काम भी ताकत और गर्मी पैदा करना है। जितनी ताकत और गर्मी एक छटांक खांड

और शक्कर पैदा करती है उससे दुगनी ताकत और गर्मी एक छटांक चिकनाई पैदा करती है। इस लिए गरीब लोग और दूसरी अन्य प्रकार की मजबूरियों के कारण जो घी का प्रयोग नहीं कर सकते, अधिक घाटे में नहीं रह सकते। वे आध छटांक घी नहीं खा सकते तो १ छटांक शहद या गुड़ तो खा सकते हैं। यदि दोनों न खायें तो पाव भर अनाज से ही वे आवश्यकता के अनुसार शक्ति प्राप्त कर लेते हैं।

मांस मछली अण्डा पनीर घी तेल और साग सब्ज़ी में निशास्ता नहीं मिलता। निशास्ता अधिकतर सब तरह के अनाजों, दालों, आलुओं, मीठे फलों और मीठे सूखे मेवों में मिलता है। यद्यपि शहद गुड़ शक्कर खांड सब वही चीज़ शरीर को देते हैं जो निशास्तेदार भोजन, परन्तु एक बात निवेदन करनी आवश्यक है। गुड़ शक्कर खांड बिलकुल प्राकृतिक मिठास नहीं, शरीर को इनकी बहुत कम आवश्यकता है। उचित परिमाण में रोटी चावल दाल खाने वालों का घर इसी में पूरा हो जाता है। दूध चाय में कम मीठा डालना चाहिए; सर्दी और थकान की हालत में या जब सर्दी में निकलने लगें या शारीरिक कठिन परिश्रम करने लगें तो दूध चाय या घी में डाल कर या वैसे ही शहद गुड़ खांड मिलाकर खाना बहुत लाभदायक सिद्ध होगा। इसके अतिरिक्त बहुत कम मिठास की आवश्यकता पड़ती है। ताज़ा गन्ने में बहुत अधिक खूबियां हैं और मौसम पर इसका चूसना तन्दुरुस्ती के लिए बहुत लाभदायक सिद्ध होता है।

इनमें से खांड सबसे निकम्मी है, क्योंकि मशीनों में इसे सफेद बनाने की कोशिश में दवाइयों के प्रयोग से इसकी बहुत सी लाभदायक खूबियां नष्ट हो जाती हैं। फिर भी मीठी और स्वादिष्ट है। यह दो गुण हैं कि इसे शुद्ध गुड़ और शक्कर के ऊपर महत्ता दी जा रही है। जहां तक हो सके आवश्यकता के

अनुसार शहद का सेवन करना चाहिए। इसके बाद शक्कर और गुड़ का स्थान है, फिर खांड का।

मोटे तौर पर सब तरह के अनाज, गेहूं, चावल, मक्की, बाजरा और आलू सबसे अधिक निशास्तेदार खुराकें हैं। चने, मटर और दालों में भी काफी निशास्ता होता है। इनसे लाभ उठाने का सबसे बड़ा तरीका यह है कि इन्हें खूब चबा कर खाया जाय। निशास्तेदार भोजनों के पचाव में मुँह के थूक का बड़ा हिस्सा है। यदि किसी शोरवा और तरी वाली चीज़ या दही लस्सी के साथ ये खाए जाएँ तो बिना अधिक चबाए ही पेट में चले जाते हैं और थूक को मिलने का अवसर नहीं मिलता। ये अकेले या किसी खुश्क साग सब्ज़ी के साथ खाए जाएँ तो चबाते २ थूक इनके साथ मिलकर आधे से अधिक मुँह में ही इसे पचा लेता है। बहुत चबा कर खाने से एक तो मेदे और अन्तड़ियों पर बिल्कुल बोझ नहीं पड़ता, दूसरे शक्ति प्राप्त होती है। फलों के निशास्ते और मिठास में यह खूबी है कि इसे पचाने के लिए थूक (लाल) की ज़रूरत नहीं, फलों का रस बहुत जल्दी पच जाता है।

साधारणतः बहुत तरह के निशास्तेदार खाने इकट्ठे नहीं खाने चाहिएँ, विशेषतः जब पाचन-शक्ति कमज़ोर हो। प्रत्येक निशास्तेदार खुराक में दूसरे अंश अर्थात् प्रोटीन, खनिज लवण और विटामिन इत्यादि भिन्न २ प्रकार के होते हैं। इस तरह उनके पचाव में मेदे और अन्तड़ियों के कमजोर होने के कारण पाचन-क्रिया के बिगड़ने की अधिक आशंका रहती है। यही उदाहरण एक खाने में बहुत से साग, सब्ज़ी, दाल, दही, मुरब्बा, अचार, गोश्त, मछली, रोटी, चावल, पनीर, खीर, हल्वा, फिरनी इत्यादि इकट्ठा खाने के विरुद्ध दिया जाता है। इनसे पेट में एक अजीब गड़बड़ चौथ पैदा हो जाती है। कुछ समय तक तो हमारी शारीरिक मशीन ज़ोर मारती है, पर अन्त में

हार खा जाती है। तब आदमी बुरी तरह पाचन-शक्ति की ख़राबी का बीमार बन जाता है।

बुद्धिमानों की राय है कि एक आदमी जिसका वज़न डेढ़ मन हो उसे ऐसा भोजन खाना चाहिए, जिसमें उसे प्रतिदिन ७॥ तोले प्रोटीन, ७॥ तोले चिकनाई, ३० तोले निशास्ते से उत्पन्न शक्कर, ½ से १ तोला तक साग सब्ज़ियों के नमक और २ सेर पानी मिले। आयु, कार्य, स्थान और अनेक अवस्थाओं के अनुसार इनमें न्यूनाधिकता हो सकती है। चिकनाई और निशास्ता जो केवल शक्ति और गर्मी पैदा करने के लिए हैं, आपस में बहुत हद तक अदले बदले जा सकते हैं, यानी एक दूसरे की जगह काम आ जाते हैं। उनमें चिकनाई दुगुनी बल्कि ढाई गुनी गर्मी और ताक़त पैदा करती है, पर पचने में भारी होती है। निशास्तेदार खाद्य-सामग्री शीघ्र पचती है, पर आवश्यकता अनुसार गर्मी और ताकत पैदा करने के लिए बड़े परिमाण में खानी पड़ेगी। इसलिए ऊपर लिखे हिसाब से दोनों साथ खाई जाएँ तो अच्छा है। इसके अतिरिक्त निशास्तेदार खाने को घी में पकाया और तला जाय तो वह बहुत भारी हो जाता है, पर निशास्तादार खाना पका कर बाद में घी, मक्खन, क्रीम इत्यादि थोड़ी मात्रा में मिलायें तो और अधिक तन्दुरुस्ती के लिए लाभदायक हो, जैसे पूरी कचौरी के बजाय मक्खन या घी से चुपड़ा हुआ फुल्का अधिक लाभदायक और तन्दुरुस्ती के लिए अधिक फ़ायदेमन्द होता है।

लवण और धातु—यह अधिक साग और सब्ज़ियों में पाए जाते हैं। पनीर, दही और अण्डे में भी बहुतेरे होते हैं, बादाम और ताजा फलों में भी कुछ होते हैं। बाकी अनाज, दाल, गोश्त, अण्डे और सूखे मेवों में थोड़े परिमाण में पाए जाते हैं। इस लिए धातु और नमक का वर्णन वास्तव में साग सब्ज़ियों का ही वर्णन है। सब्ज़ियों का बड़ा काम हमारी ख़ुराक में

काफ़ी संख्या में नमक और धातुएँ पहुँचाना है। इसके अलावा इनका दूसरा बड़ा भारी काम हमारे शरीर में विटामिन पहुँचाना है। विटामिन क्या हैं और हमारे शरीर को बिमारियों व कमज़ोरियों से बचाने में उनका कितना हाथ है, यह आगे चल कर लिखेंगे। यहां नमक और धातुओं तक ही सीमित रहेंगे। हमारे शरीर को नमक कैलशियम (चूना), सोडा, फ़ास्फ़ोरस, गन्धक, आयोडीन, पोटाशियम, मैंगनीज़ और फौलाद की थोड़े परिमाण में जरूरत होती है। एक तो दिल की ताक़त और दिल की धड़कन में धातुओं का बड़ा भारी हाथ है, दूसरे हड्डियों और दांतों की बनावट के लिए अधिकतर इन्हीं की और इसमें से भी खास तौर पर कैलशियम की आवश्यकता होती है।

ये नमक और धातु अलग भी बाजार में बिकते हैं, पर जब साग सब्जियों से प्राप्त किए जाते हैं तो शरीर के लिए अधिक लाभदायक होते हैं। समुद्री या खनिज नमक जो हम सब्जी में डालते हैं उसकी केवल दाल चावल खाने वालों को ही आवश्यकता है। साधारणतः उसका प्रयोग कम होना चाहिए। प्रोटीन वाली खुराक अधिक खाने में इन्हें पचाने के लिए नमक बहुत लाभदायक होते हैं। ये पेट में हवा पैदा नहीं होने देते और दूसरी बिमारियों के ज़हरीले मवाद को मारते हैं। खून में मिल कर ये नमक हमारे शरीर की हर एक सेल (अणु) को तन्दुरुस्ती का स्नान कराते हैं। जिन देशों और जिन मौसमों में पसीना अधिक आकर नमक खारिज होता रहता है उनमें सब्जियों के कुदरती नमक के साथ काली (पहाड़ी) और समुद्री नमक अधिक खाया जा सकता है।

कैलशियम या चूना दूध दही मक्खन छाछ पनीर अण्डे और बादाम में अधिक होता है। हड्डियों और फेफड़ों की बीमारी में ये बड़ा काम करते हैं। खाने का चूना भी इसी काम के लिए प्रयोग किया जाता है। पनीर दही गेहूं मक्की

दाल मछली मांस अण्डा पिस्ता बादाम अखरोट चिलगोजे और नारियल में फ़ासफ़ोरस का अधिक हिस्सा होता है। यह बढ़ते शरीर में ख़ास कर जनाना या मरदाना सन्तानोत्पादक अंगों की ताक़त के लिए विशेष लाभदायक है।

आयोडीन गले की थायराइड ग्लैंड की तन्दुरुस्ती के लिए जिम्मेवार है। आयोडीन की कमी थाइराइड ग्लैंड के फूल जाने का कारण बनती है। आयोडीन की इतनी कम जरूरत होती है कि आम तौर पर शरीर में इसकी कमी को पूरा करने वाली किसी ख़ास खुराक की तलाश नहीं करनी पड़ती। अधिक शराब पीने से शरीर का आयोडीन बेकार हो जाता है और थायराएड ग्लैंड बढ़ जाते हैं, तब मछली का खाना उस कमी को पूरा कर सकता है या समुद्र में जो घास पैदा होती है उस का चूर्ण फांकने से भी फायदा हो जाता है।

जिन खाद्य वस्तुओं में प्रोटीन होती है उन ही में गन्धक भी होता है। पोटासियम सब ही सब्जियों में अधिकता से होता है। यह गर्भ के दिनों में बच्चे की बढ़ोतरी में लाभदायक होता है। यह जौ ज्वार मक्की गेहूं दालों और चावलों की ऊपर की तह में पाया जाता है। दालों के धोने में और चावलों के मशीन से छिलके उतरने में यह नष्ट हो जाता है।

फौलाद प्रायः गेहूं, मक्की, दाल, सब्जी, अन्डा, गोश्त, ताज़ा फलों और ख़ास कर उन फलों मे पाया जाता है जो काट कर रखने से थोड़ी देर में काले पड़ जाते हैं। दूध में यह कम होता है। यदि बच्चे को अधिक समय तक दूध पर ही रखा जाय तो फौलाद की कमी से बच्चा कमजोर होने लगता है। एक तन्दुरुस्त आदमी के खून में ४८ ग्रेन या २४ रत्ती फौलाद होता है। इसमें से रोजाना ¾ ग्रेन खर्च हो जाता है। अगर रोज़ाना कम से कम इतनी ही फौलाद पैदा करने वाली

खुराक न खाई जाय तो ३ महीने में ही फौलाद आधा हो जायगा और आधा खून बेकार हो जायगा। फौलाद की इस कमी को ऊपर लिखी खुराक जिस खूबी से पूरा कर सकती है, दवाइयों वाले फौलाद नहीं कर सकते।

लोह (फ़ौलाद) प्रदर्शक चित्र

लहू, स्वास्थ्य और शक्ति का आधार फ़ौलाद किस खुराक में अधिक है और किसमें कम।

अण्डे की ज़रदी
मसूर
छिलकेदार दालें
मछली
जौ
सूखे मटर
गेहूं
बादाम
पत्तों सहित मूली शलगम
किशमिश, खजूर
सूखे अंजीर
अण्डा
हरे मटर
पनीर

कैलशियम प्रदर्शक चित्र

कैलशियम जो हड्डी और फेफड़े को मजबूत बनाने के लिए विशेषता रखता है, किस वस्तु में अधिक है और किस में कम।

- पनीर
- पालक, मूली शलगम, बथुआ
- सलाद
- बादाम
- सूखी अंजीर
- अण्डा
- दूध
- दालें
- सूखे मेवे
- गाजर
- लाल चावल, जौ
- किशमिश, मुनक्का
- बन्द गोभी

फ़ास्फोरस प्रदर्शक चित्र

स्त्री-पुरुषों के गुप्तांगों के पोषण के लिए और दिमाग की उन्नति के लिए तथा बढ़ते शरीर के स्वास्थ्य व शक्ति के लिए फ़ास्फ़ोरस किस वस्तु से कितना कम या अधिक मिलता है।

- पनीर
- अण्डे की जरदी
- हड्डी के अन्दर की मज्जा
- बादाम
- गेहूं, मटर
- दालें, जिगर
- अखरोट
- लाल चावल
- मक्की
- अण्डा
- पक्षियों का मांस
- किशमिश मुनक्का
- मछली
- दूध
- आलू

नमक और धातुएँ हमारी तन्दुरुस्ती के लिए कितनी लाभदायक हैं, इसका अनुमान हापकिन यूनिवर्सिटी के प्रसिद्ध वैज्ञानिक प्रोफेसर मेक्कोलम के अनुभवों से अच्छी तरह लगाया जा सकता है। प्रोफेसर साहब ने सोलह जोड़े चूहे पाले। उन में से किसी की खुराक में से फौलाद वाला भोजन, किसी की खुराक में से कैलशियम वाला भोजन और किसी के खाने में से पोटासियम वाला भोजन रोक लिया। ऐसा करने से प्रोफेसर साहब ने चूहों में आदमियों को हो जाने वाली बहुत सी बीमारियों के लक्षण प्रकट कर लिए। फिर उन चूहों को उन्हीं धातुओं वाले साग सब्ज़ियां अनाज इत्यादि खिला कर स्वस्थ कर दिया। विचारिये तो सही, खाना खाने की विद्या कितनी अपरिमित है। कितना लुभावना इस विषय का पाठ है। एक बार समझ लेने पर सब आदमी इस विद्या को कार्य रूप में परिणत करके लाभ उठा सकते है।

दूध दही, छाछ, पनीर, अण्डा, छिलके सहित दालें, चोकर सहित गेहूं का आटा, चना, मटर, मक्की, चावल, आलू, साग, सब्ज़ियां, फल, सूखे अंजीर और बादाम ऊपर लिखी सब आवश्यकताएँ पूरी कर देते हैं। इनके होते हुए और कुछ ज़रूरत तो नहीं परन्तु मांस खाने वाले रह न सकें तो कभी २ मांस अण्डा मछली बढ़ा सकते हैं। यह चीज़ें अदल बदल कर खाने का अवसर होता रहे तो तन्दुरुस्ती बनी रहेगी। गरीबों के लिए इस सूची को और भी आसान किया जा सकता है। चक्की के पिसे अनाज, छिलकेदार दाल, आलू, लस्सी और साग सब्ज़ी से किसी दशा में भी तन्दुरुस्ती नहीं गिरती, बढ़ती ही है। मात्रा का सवाल आगे हल किया जायगा।

विटामिन (Vitamins)—डाक्टरों में विटामिन के सिद्धान्त की आजकल बहुत चर्चा है। चाहे इसके सम्बन्ध में

अभी खोज समाप्त नहीं हुई, तो भी आपके ज्ञान के लिए इस सिद्धान्त का पूरा (परन्तु संक्षिप्त) वर्णन करना आवश्यक समझा है।

जैसा कि आप इस पुस्तक में पढ़ चुके हैं, हमारा भोजन प्रोटीन, निशास्ता, शक्कर, चिकनाई, नमक तथा पानी का सम्मिश्रण है। ये सब वज़नदार चीज़ें हैं, जिनको एक दूसरे से पृथक करके देखा जा सकता है। परन्तु इनके अतिरिक्त एक और चीज़ भी होती है जिसका वज़न कुछ नहीं, पर गुण बहुत हैं; ऐसे गुण कि इनका अभाव हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है। यदि अधिक देर तक यह हमें भोजन में प्राप्त न हो तो हमारा स्वास्थ्य बिगड़ जाता है; कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं, शरीर दुर्बल हो जाता है और अन्य रोगों का मुकाबला करने के अयोग्य बन कर शीघ्र मनुष्य उन रोगों में फंस जाता है। यदि यह चीज भोजन में विद्यमान हो तो स्वास्थ्य ठीक रहता है, शरीर मज़बूत रहता है, रोग का सामना करने के योग्य होता है। इन चीजों को जिनकी भोजन में उपस्थिति स्वास्थ्य को बढ़ाती है और अनुपस्थिति कई एक विशेष रोगों को उत्पन्न करने का कारण होती है, विटामिन कहते हैं।

विटामिन एक बहुत गहरे सिद्धान्त के आसरे काम करते हैं। हमारे शरीर में, हमारे खेतों में और जहां २ प्राणिवर्ग वा वनस्पतिवर्ग के जीवन के लक्षण हैं, दो ताकतें हर समय काम करती रहती हैं। एक बढ़ाने की ताकत, दूसरी बढ़ाव में रुकावट डालने वाले कारणों से बचाने की ताकत। खेती की मिसाल बहुत जल्दी समझ आ जायगी--बीज एक पौदे की शक्ल मे उगता है, ज़मीन, खाद, धूप, हवा उसे बढ़ाते हैं। कई कीड़े और टिड्डियां उस छोटे से पौदे की पत्तियां काटते हैं। तब चिड़ियां, लालियां, बटेर, तीतर इत्यादि इन कीड़ों

और टिड्डियों को अपना भोजन बना कर पौदों को इन दुश्मनों से बचाते हैं, यही कारण है कि किसी ऋतु में विशेष २ पक्षियों का शिकार सरकार की ओर से वर्जित किया जाता है और आज्ञा न मानने वालों को दण्ड दिया जाता है।

हमारे शरीर को जिस भोजन की आवश्यकता है, उसमें ये दो गुण होने आवश्यक हैं। प्रोटीन, चिकनाई, शक्कर, निशास्ता, लवण और जल तो हमारे शरीर को बढ़ाने के लिए हैं और विटामिन शरीर को खराबी, बीमारी और कमजोरी से बचाने के लिए हैं। यदि ये हमारे भोजन में न हों तो घातक बीमारियां—जोड़ों में कठिनता और सूजन, आंखों की लाली, गले की सूजन, मसूढ़ों का फूलना, दांतों का हिलना, हड्डियों का कमजोर और टेढ़ा होना, नसों का फूलना, भोजन का न पचना आदि बीमारियां मनुष्य को दबा लेती हैं। ये विटामिन अधिकतर ताजी सब्जियों और उनके हरे पत्तों में, हरे घास में, अनाजों की ऊपर की सतह पर, दालों के छिलकों के अन्दर, ताजा और बिलकुल साधारण गरम किए हुए दूध में, अण्डे की जर्दी मे और हरे चने, मटर, टिमाटर, सन्तरे, नींबू आदि में अधिकतर पाये जाते हैं। जो लोग शौकीनी और अमीरी के कारण मशीनों का बारीक आटा, मशीन से छिलका उतरे हुए बारीक चावल, छिलका उतरी धुली हुई दाल, बहुत जला हुआ दूध और बहुत दूर २ से आई हुई बहुत दिनों की बासी सब्जियां खाने का शौक रखते हैं, वे इन स्वास्थ्यप्रद विटामिन से वंचित रहते हैं और बीमारी का ज़रा सा भी हमला होने पर बहुत कष्ट उठाते हैं।

विटामिन ए, बी, सी, डी और जी—५ प्रकार के होते हैं। परन्तु अभी तक किसी भी विटामिन को पृथक् नहीं किया जा सका, जिसके कारण इनका वास्तविक स्वरूप और रासायनिक अङ्ग ज्ञात नहीं हो सका। हां, इतना ज्ञात हो

सका है कि कौन २ विटामिन किन २ भोज्य पदार्थों में विशेष करके पाये जाते हैं और उनकी अनुपस्थिति किन रोगों या कौन से लक्षणों की उत्पत्ति का कारण होती है। इन सबका वर्णन विस्तार से नीचे किया जाता है पूर्व इसके कि सब प्रकार के विटामिन का वर्णन क्रमशः पृथक् २ लिखा जाय इनके इकट्ठे गुण पहले वर्णन किये जाते हैं।

विटामिन प्रायः हरी सब्जी, फल-फूल तथा मेवों में पाये जाते हैं। इनके अतिरिक्त हरी घास खाने वाले पशुओं के दूध, गुर्दे, जिगर तथा अंडों में पाये जाते हैं, परन्तु इनकी वास्तविक उत्पत्ति पहले वनस्पतियों में होती है, फिर वहां से ये पशुओं और मनुष्यों के शरीर में जाते हैं।

अधिक गर्मी या ताप से इनकी समाप्ति हो जाती है। प्रायः १००° ताप परिमाण (जलने) पर ये नष्ट हो जाते हैं। उबालने से या बहुत थोड़ा सा घी डाल कर पकाने से इनका बहुत कुछ अंश बचा रहता है, परन्तु अधिक घी डाल कर पकाने से या घी में तलने से विटामिन बिलकुल नष्ट हो जाते हैं। फिर क्या लाभ ? खर्च और मेहनत का उल्टा परिणाम निकला अर्थात् सरासर हानि

क्षारीय पदार्थ सोडा आदि (Alkalies) इनको अति शीघ्र नष्ट कर देते हैं। विशेष कर जब सोडा डाल कर किसी सब्जी आदि में पकाया जाये तो विटामिन शीघ्र ही नष्ट हो जाते हैं। यथा ८०° ताप परिमाण पर किसी पदार्थ को बड़ी देर तक गरम रखने से भी विटामिन वैसे के वैसे स्थिर रहेंगे; परन्तु जब थोड़ा सा सोडा उसमें डाला जायगा तो ५०° ताप परिमाण पर ही सारे विटामिन नष्ट हो जाएँगे।

होटल, बोर्डिंग, लङ्गर आदि स्थानों पर जहां थोड़े समय में सब्ज़ी आदि तय्यार करने के लिए रसोइये लोग सोडा डाल देते हैं ताकि वह शीघ्र गल जाये, वहां सब्जी तो चाहे

शीघ्र गल जाती है परन्तु स्वास्थ्य का रहस्य विटामिन पूर्ण रूप से नष्ट हो ज ते हैं।

साग सब्ज़ी को सुखाने से भी इनका प्रभाव नष्ट हो जाता है। यथा – किसी सब्ज़ी को यदि सुखा कर खाया जाय तो उसमें विटामिन न रहेंगे।

मांस में विटामिन बिलकुल कम होते है। विटामिन सिद्धान्तानुसार मांस का खाना स्वास्थ्य के विरुद्ध है। इसके प्रयोग से अस्थि और मस्तिष्क को हानि पहुँचती है।

हमारा सौभाग्य है कि विटामिन का अभाव अपना झट-पट प्रभाव नहीं दिखाता प्रत्युत जब कुछ देर तक लगातार भोजन में इनका अभाव रहे तब प्रभाव प्रकट होने आरम्भ होते हैं।

इस विषय पर विशेष बातें तो आगे लिखी जाएँगी लेकिन एक सीमा तक इस लेख को पूरा करने के लिए थोड़े से भोजनों का नाम लिखा जाता है, जिनमें विटामिन अधिक पाये जाते हैं। हमें सब प्रकार के विटामिन की आवश्यकता है। समय २ पर प्रत्येक ऋतु में प्रत्येक ग्रुप (समूह) में से चुन कर वस्तुएँ प्रयोग की जा सकें तो तन्दुरुस्ती के लिए लाभदायक रहेंगी।

विटामिन ए और डी—दूध, मक्खन, मलाई, दही, लस्सी, पनीर, अण्डा, साग-पात, गाजर, बन्दगोभी, टिमाटर, मछली का तेल।

२—विटामिन बी—चोकर सहित आटा, बिना धुली छिलके स हत दालें, चना, मटर, टिमाटर, गेहूं का चोकर, अखरोट, बादाम, पिस्ता, नारियल, ताजे फल, ताज़ी सब्जियां, अण्डा, दूध, जानवरों का कलेजा, दिल और गुर्दा।

३–विटामिन बी २ या जी—कलेजा, गुर्दा और खमीर।

४—विटामिन सी-ताजे फल खासकर संगतरे, नीबू, टिमाटर, अंगूर, कच्ची सब्जियां, मूली, शलगम, गाजर, आडू, सेब, उबाल कर छिलका उतारे हुए आलू, ताज़ा दूध, जानवरों का कलेजा। विटामिन सी तेज आग पर रखने से नष्ट हो जाते हैं। सब्जियों को सुखाने से भी यह विटामिन नष्ट हो जाता है। (विस्तार अगले अध्याय में देखें)

अब आपके लिए यह समझना सरल हो जायगा कि ठीक खुराक वह है जिसमें प्रोटीन, निशास्ता, शक्कर, चिकनाई, नमक, धातु, विटामिन और पानी उचित मात्रा में मौजूद हों, क्योंकि तन्दुरुस्ती के रखने और ताकत बढ़ाने के लिए हमारा शरीर इन सातों चीज़ों पर निर्भर है। जैसा कि इन पृष्ठों में बताया जा चुका है, इन सातों के अलग २ काम हैं और हमारे शरीर की भिन्न २ आवश्यकताओं को ये पूरी करते हैं। अब रही उचित मात्रा की बात। कौन भोजन कितने परिमाण में खाना चाहिए, यह बहुत दिलचस्प विषय है, इसका पूरा चित्रण आगे करेंगे।

याद रखना चाहिए कि कोई भी भोजन अपने आप पूरा नहीं। कोई केवल दूध पर, कोई सिर्फ फलों पर, कोई केवल दाल रोटी पर, कोई केवल चावल या सब्जियों पर रह कर कुछ ही महीनों में इसका परिणाम भुगत चुके हैं। उचित यह है कि ऊपर लिखित सातों गुण रखने वाले भोजनों में से मिला जुला भोजन छांट लेना चाहिए। यह अमीरों और भोजन के विषय में बहुत छान-बीन करने वालों के लिए ही नहीं; गरीब और थोड़ी समझ वाले लोगों के लिए भी बहुत सरल है। इस पुस्तक को केवल एक बार दिल लगा कर पढ़ लिया जाय तो फिर अपने आप ही अच्छी से अच्छी और सस्ती से सस्ती खुराक आपको सूझ जाया करेगी।

विटामिन (Vitamin)

एक प्रकार से विटामिन की भूमिका इससे पूर्व पृष्ठ ५७ से ६१ तक लिखी गई है, आप यदि वह न पढ़ चुके हों तो पहले उसे पढ़ लें।

इस शताब्दी के आरम्भ तक यही समझा जाता रहा है कि प्रोटीन, चिकनाई, निशास्ता और शक्कर, जिनकी व्याख्या पिछले पृष्ठों पर की जा चुकी है, हमारी तन्दुरुस्ती के लिए बिलकुल पूरे हैं। अलग २ भोजनों से उनका अलग २ सत निकाला गया, जिन पर मनुष्यों और चूहों की परवरिश की गई, फल यह हुआ कि उनकी तन्दुरुस्ती गिर गई। तब वैज्ञानिकों को चिन्ता हुई कि कोई और वस्तु भी है जिसकी आवश्यकता हमारे शरीर को बहुत अधिक है। खांड अधिकतर गन्ने, चुकन्दर और शकरकन्दी से ही पैदा होती है। एक श्रेणी को रोटी के साथ केवल खांड दी गई, दूसरी श्रेणी की रोटी के साथ केवल शकरकन्दी, तीसरी को गन्ना और चौथी को चुकन्दर दिया गया। परिणाम यह हुआ कि खांड वाली श्रेणी की तन्दुरुस्ती गिरने लग गई, तब विदित हुआ कि एक ऐसी वस्तु गन्ने आदि में है जो गन्ने आदि की खांड में नहीं। कच्ची सब्जियों, सूखी सब्जियों, उबली सब्जियों और घी में तली हुई सब्जियों पर अनुभव किए गए तो मालूम हुआ कि कच्ची

और उबली हुई सब्जियों के लाभ सूखी हुई और घी में तली हुई सब्जियों से कई गुना अधिक हैं। इस तरह मांस और अनाजों पर परीक्षण किये गये तब विटामिन की थ्यूरी का विकास हुआ और इस गहरे अनुसन्धान के बाद इनके गुणों और इनके प्रकारों के ए बी सी डी और जी नाम रखे गये। पढ़ने वालों की दिलचस्पी के लिए हर एक के विषय में कुछ विस्तार से लिखा जाता है।

विटामिन ए Vitamin A

शरीर में जहां भी चरबी (वसा) अधिक है वहां जमा रहती है। बचपन में अर्थात् उस समय जब कि बच्चे का शरीर बढ़ रहा होता है इसकी बहुत सी आवश्यकता होती है। इस लिए हमारे शरीर में इसकी अनुपस्थिति के लक्षण भी उसी आयु में प्रकट होते हैं। हां, इसका न होना कुछ देर तक तो किसी रोग विशेष को प्रकट नहीं करता परन्तु कुछ ही पीछे हड्डियों का टेढ़ा होना आदि लक्षण देख पड़ते हैं।

यह प्रायः हरे घास, हरी तरकारी, हरे पत्तों और ताज़ा फलों में बहुत पाया जाता है। विशेषतः काड मछली के यकृत के तेल, समुद्र की काई, दूध, दही, माखन, मलाई, लस्सी, पनीर, गाजर, बन्दगोभी, टमाटर के अतिरिक्त अण्डे की जर्दी में प्रायः पाया जाता है।

नोट—काड मछली में इस लिए पाया जाता है कि यह मछली छोटी मछलियों को खाती है। जो कि हरी काई और समुद्रों के अन्दर हरी घास पर निर्वाह करती हैं। जो प्राणी हरी घास पर गुज़ारा करते हैं उनके दूध-माखन में यह अधिक पाया जाता है। असल बात फिर वहीं आ जाती है कि यह शाक-सब्ज़ियों और हरे घास आदि में बहुत पाया जाता है—

और इनके खाने वाले काफी विटामिन ए० प्राप्त करते हैं। सूखे चारे और भूसे पर पलने वाले जानवरों के दूध में इसकी मात्रा बहुत कम होती है।

१—१०० डिग्री के ताप को सह सकता है। अधिक ताप में नष्ट हो जाता है। अर्थात् पानी में उबलने से यह स्थिर रहता है, सब्जी आदि को घी में भूनने से सर्वथा नष्ट हो जाता है।

२—चर्बी, तेल, घी में घुल जाता है, जब कि वे ठण्डे, कच्चे या थोड़े गर्म हों।

३—सोडा आदि क्षारीय पदार्थ के अभाव से शीघ्र नष्ट हो जाता है।

४—सुखाने से भी नष्ट हो जाता है।

५—इसकी उपस्थिति बच्चों में शारीरिक वृद्धि विशेष कर अस्थियों की दृढ़ता और वृद्धि का कारण होती है तथा शरीर में रोग का मुकाबिला करने की शक्ति उत्पन्न करती है। आंखों को स्वास्थ्य प्रदान करती है।

नोट—इस विटामिन को ऐंटी रिकटिक (Anti Ricketic) भी कहते हैं, क्योंकि इसकी अनुपस्थिति बाल-रोग Rickets को उत्पन्न करती है; जिसके मोटे २ लक्षण ये हैं :—यह रोग बच्चों को हो जाता है। बच्चों में अस्थि उत्पन्न करने के लिए मसाला तो होता है, जिसे वे बच्चे अपने भोजन में से प्राप्त करते हैं, परन्तु इस विटामिन की अनुपस्थिति के कारण अस्थि दृढ़ होने में नहीं आती। वह ढीली और मृदु रहती है। इस लिए ज़रा सा भी भार पड़ने बैठने या उठने से छाती, पीठ और टांग आदि की अस्थियां टेढ़ी हो जाती हैं। तालू की अस्थि यथा पूर्व रम रहती है। कोई विशेष रोग न होते हुए भी बच्चा दुर्बल और मरियल सा रहता है।

विटामिन बी० Vitamin B

वात-संस्थान (नरवस सिस्टम) हृदय और मस्तिष्क (दिमाग़) को इसकी आवश्यकता अधिक होती है। यह प्रायः अन्न यथा—गेहूं, चावल, मक्की, दालों और विशेषतः इनके छिलकों और ऊपर के भाग में बहुत पाया जाता है। चना, मटर, टमाटर, अखरोट, बादाम, पिस्ता, नारियल, ताजे फल, ताज़ा सब्ज़ियों, अंडों, कलेजे, दिल, गुरदे, दूध, दही और खमीरी रोटी में भी पर्याप्त होता है।

यदि छिलकों को पृथक् करके अन्न खाए जाएँ तो इसकी अनुपस्थिति अपना प्रभाव प्रकट करती है। बड़ी आयु में इस की अधिक आवश्यकता होती है, जब कि दिमाग़ को काम अधिक करना होता है।

इस लिए वे लोग जो मैदा, धुली दाल और धुले हुए चावल आदि अधिक खाते हैं, इसकी अनुपस्थित्ति का परिणाम भुगलते हैं।

१. विटामिन बी पानी में घुल जाता है।

२. १२० डिग्री ताप परिमाण तक स्थिर रहता है। इससे ऊपर नष्ट हो जाता है।

३. क्षारीय पदार्थों से ताप के बिना ही नष्ट हो जाता है।

इस विटामिन का नाम ऐंटी-न्यूरिटिक Anti Neuritic है। इसकी अनुपस्थिति बेरी बेरी रोग को उत्पन्न करती है। यह रोग प्रायः उन लोगों में देखा जाता है, जो सदा धुले हुए अथवा मैशीन द्वारा उतारे गये छिलके वाले चावल खाते हैं। इसी लिए यह रोग प्रायः बङ्गाल आदि प्रधान देशों में पाया जाता है। इसमें देखने में कोई रोग नहीं दीखता परन्तु अन्दर ही अन्दर शारीरिक अंग, दिल दिमाग दुर्बल होते जाते हैं। काम करने की शक्ति नहीं रहती। हृदय की दुर्बलता के कारण हाथ-पैर सूज जाते हैं। अन्त में हृदय बहुत दुर्बल होकर काम करने से रह जाता है।

विटामिन सी (Vitamin C)

यह भी ताजे शाक-सब्ज़ियों और विशेष कर खट्टे फलों, मेवों, नींबू, मालटा, नारंगी, टिमाटर, कच्ची सब्ज़ियों, मूली, गाजर, आडू, सेब, उबालने के पश्चात् छिलका उतारे आलू, ताज़ा दूध और कलेजी आदि में पाया जाता है।

१. यह घी, तेल, चर्बी में घुल जाता है।

२. ८० डिग्री ताप तक स्थिर रहता है। इससे ऊपर नष्ट हो जाता है।

३. क्षारीय पदार्थ सोडा आदि की मिलावट से तो बिना गरमी के ही नष्ट हो जाता है।

४. इस विटामिन का नाम ऐंटी-स्कारब्यूटिक (Anti Scorbutic) भी है। इसकी अनुपस्थिति दांतों में स्कर्वी Scurvy अर्थात् मांसखोरा को उत्पन्न करती है। यह रोग उनको होता है जो मांस, सूखे फलों और सूखी सब्जियों पर अधिक निर्वाह करते हैं। यथा जहाज़ के मल्लाह, फौज के सिपाही या ऐसे स्थानों पर रहने वाले जहां ताज़ा सब्ज़ियां न मिलें। इस रोग में मसूढ़े फूल जाते हैं, उनमें से रक्त जाने लगता है। दांत शनैः २ हिलने लग जाते हैं, शरीर पर खुश्की होकर श्वेत २ धूली सी उतरती है, सिर में सिकरी आ जाती है और त्वचा मछली की तरह छिलके २ प्रतीत होती है।

विटामिन डी (Vitamin D)

हड्डियों और आंतों को मज़बूत रखने मे विटामिन डी० का बड़ा हाथ है। इसका विटामिन ए के साथ घनिष्ट सम्बन्धी है। यह पाया भी उन्हीं पदार्थों में जाता है जिनमें ए पाया जाता है। इनमें से गेहूं, मक्की, गाजर, टिमाटर और सब्ज़ियों में यह कम पाया जाता है। दूध, अण्डे, पनीर और कलेजे में

अधिक पाया जाता है। सूर्य इनका विशेष सहायक है। धूप के दिनों में सब्ज़ी और घास-चारा खाने वाले पशुओं में इसकी बहुतायत होती है। सूखे चारे और भूसे पर पलने वाले पशु-के दूध में यह नहीं होता। इसके सम्बन्ध में विशेष बात यह है कि मनुष्य के शरीर में यह विटामिन उत्पन्न किया जा सकता है। यदि सूर्य की धूप में बैठ कर तेल की मालिश की जाय तो शरीर के अन्दर यह विटामिन उत्पन्न होकर शरीर को बल मिलता है। परीक्षा कर देखिए। (मालिश के लिए सरसों का तेल या काड लिवर आइल सर्वोत्तम है।)

विटामिन ई (Vitamin E)

इसके सम्बन्ध में अभी पूरी २ खोज नहीं हुई। हां यह ज्ञात हुआ है कि इसकी उपस्थिति Manhood and Womanhood स्त्रीत्व और पुरुषत्व) के लिए आवश्यक है। इसकी अनुपस्थिति नपुंसकता और बांझपन जैसे लक्षण प्रकट करती है। यह प्रायः गेहूं की ऊपर की तह और दूध में अधिक हुआ करता है। मैदा, या बारीक आटा खाने वाले और दूध से घृणा करने वाले बच्चे और नवयुवक लड़के लड़-कियां अपनी भूल को अनुभव करें।

विटामिन जी० (Vitamin B2 or G)

इसका नाम विटामिन बी० २ भी है। यह पशुओं के कलेजे और खमीर में पाया जाता है। दूध, अण्डा, मछली और मांस में भी पाया जाता है। लहू की कमी और पाण्डु (पीलिया) या कामला में कलेजे, खमीर और दूध द्वारा इसका सेवन बहुत स्वास्थ्य-प्रद सिद्ध होता है।

नोट—आगे पृष्ठ ११२ पर खाद्य पदार्थों का विटामिन चित्र देखें।

बीस प्रकार के भोजन

बीस प्रकार के लाभ-बीस प्रकार की हानियां

भोजन में साधारणतया क्या २ होता है, उसमें से किस २ चीज़ की अधिकता या कमी से क्या लाभ और क्या हानि होती है, यह पिछले अध्याय में लिखा जा चुका है। अब इस अध्याय में यह लिखते हैं कि भोजन के कितने विभाग किए जा सकते हैं और प्रत्येक का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है।

दूध—सब देशों में दूध को प्रथम ईश्वरीय भोजन माना गया है। प्रकृति के कारखाने में स्त्री के स्तनों में यह आश्चर्य-जनक भोजन उत्पन्न होता है। दूध न केवल छोटे बच्चों के लिए लाभदायक है बल्कि नौजवान और बूढ़ों के लिए भी उनके अनाज, साग, सब्ज़ी इत्यादि के भोजन में एक बहुमूल्य वृद्धि है। आध सेर का एक गिलास अपनी खूबियों के कारण से एक पाव मांस और तीन अण्डों से अधिक कीमत रखता है। चिकनाई मिठास धातु और विटामिन सब परिमित संख्या में इसमें मौजूद हैं। ये खूबियां न किसी अनाज में हैं, न मांस, न दालों में और न सब्ज़ियों में हैं। इस लिए नौजवान और बूढ़े

यदि अधिक नहीं तो पाव भर दूध ही प्रत्येक दिन पी लेने का प्रवन्ध कर लें तो बहुत लाभदायक सिद्ध हो। तीन पाव प्रति दिन पिया जाय तो इस जैसी बात नहीं, लेकिन जहां तक हो सके दूध ऐसी गाय का हो जिसे हरा चारा मिलता हो। गाय का दूध न मिल सके तो लाचारी में भैंस का, परन्तु भैंस के दूध से तो बकरी का भी अच्छा माना गया है। दूध उसी समय का दुहा हुआ पिया जा सकता है लेकिन यह ध्यान रहे कि देर बिल्कुल न की जाय। जो दूध एक उबाल आने पर आग से उतार लिया जावे वह अच्छा है। घरों में आम तौर पर और हलवाइयों की दुकानों पर खास कर सुबह से रात तक जो दूध आग पर धरा रहता है और कढ़ते २ लाल हो जाता है। उसकी खूबी और उसका लाभ लग-भग नष्ट हो जाता है। कई लोग बड़ी शेखी बघारते हैं कि वे ऐसा बढ़िया दूध पीते हैं जो कढ़ते कढ़ते आधा रह जाता है, असल में वे अपनी बेसमझी पर इतराते हैं। दूध पीने से पहले इसे खूब उछाल कर झाग पैदा कर दी जाय तो अधिक स्वादिष्ट और लाभदायक हो जाता है। दूध में मीठा अधिक नहीं डालना चाहिए। अधिक मीठा डालने से पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है और जवानी ढलने पर कई बार पेशाब में शक्कर आने की बीमारी शुरू हो जाती है। रात को खाना खाने के बाद दूध पीकर सोना स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा नहीं। जिनका कहना है कि रात को दूध पीयें तो कब्ज़ हो जाती है, वास्तव में उनकी पाचन-शक्ति बिगडी हुई है। रात का पीया दूध उनको नहीं पचता, वह उनके अजीर्ण को बढ़ाता है और पतली टट्टी लाता है।

दूध में सबसे बड़ी खूबी यह है कि शरीर के अन्दर जा कर उसका बहुत कम भाग बेकार जाता है, जैसा कि अनाजों और सब्जियों में होता है। इसके अतिरिक्त उचित मात्रा में पिया हुआ दूध बहुत जल्दी पच जाता है और तन्दुरुस्ती और

ताकत को बढ़ाता है। यही कारण है कि रोगियों को अधिकतर दूध पर ही डाल दिया जाता है।

अमरीका के प्रसिद्ध वैज्ञानिक प्रोफेसर मेकालम ने लम्बी खोज के पश्चात् अपना विचार प्रकट किया है कि मांस खाने वाले दूध का प्रयोग न करें तो उनकी ताकत और आयु दोनों में बड़ी कमी आ जाती है। दूध या दूध की बनी हुई वस्तुएँ दही, पनीर, मक्खन इत्यादि में से किसी का होना आवश्यक है। स्पार्टन राजपूत, डोगरे और गोरखे दूध, अनाज और सब्ज़ी खाने के कारण बहुत बहादुर और लड़ाकू जातियों में गिने गये हैं। मुसलमान देहाती भी दूध लस्सी का प्रयोग अधिक करते हैं और मांस का कम। जिन हिन्दू या मुसलमान घरानों में मांस अधिक प्रयोग होता है और दूध लस्सी के बजाय चाय अधिक पी जाती है उनकी तन्दुरुस्ती, आयु तथा दुश्मन और बीमारी का मुकाबला करने की ताकत धीरे २ कम होती जा रही है। दूध—गाय का दूध, ताज़ा दूध, एक उबाल दिया हुआ दूध, बिल्कुल थोडा मीठा मिला हुआ दूध, सुबह सवेरे या खाना पचने के पश्चात् पिया हुआ दूध—तन्दुरुस्ती के लिए अधिक लाभदायक है।

आदत न होने से कभी २ दूध पतली टट्टी लाता है। ऐसी अवस्था में दूध बहुत कम परिमाण में पीना आरम्भ कर धीरे धीरे बढ़ाना चाहिए। सिवाय किसी विशेष बीमारी के दूध का न पचना एक झूठी बात है। जिनको दूध पीने को रोज मिल सके, अवश्य रोज़ पीने का यत्न करें। गेहूं का दलिया पानी में अच्छी तरह गला कर दूध मिला कर खाना तन्दुरुस्त और बीमार सबके लिए बहुत लाभकारी और शक्तिवर्धक भोजन है। साथ साथ थोड़ी सब्जी का प्रयोग भी लाभकारी है।

दही-लस्सी—दही आधा पचा हुआ दूध समझें, किसी

किसी समय तो यह दूध से भी अधिक लाभदायक सिद्ध हुआ है। अंतड़ियों को वल देने में दही अनुपम है। जिनकी पाचन-शक्ति अधिक दुर्वल हो वे दही को मथ कर मक्खन निकाल कर और दही का कुल तिहाई या चौथाई पानी डाल कर पियें तो बड़ा लाभ हो।

गांव और छोटे शहरों में जो लोग दूध दही पर पैसा नहीं खर्च कर सकते, वे अड़ोस पड़ोस से छाछ या लस्सी मांग लाते हैं और इस तरह दूध की ७५ प्रतिशत कमी पूरी हो जाती हैं। हिन्दुस्तान के देहातों में शायद ही कोई घराना हो जिसमें लस्सी प्रतिदिन वर्ती न जाती हो! देहातियों और किसानों की तन्दुरुस्ती का कारण लस्सी ही है। लेकिन याद रहे कि लस्सी हर हालत में लाभदायक नहीं होती, किसी २ व्यक्ति के स्वभाव के विरुद्ध भी होती है और हानि भी देती है, पर उन्हें लस्सी छोड़ने का ध्यान नहीं आता। जिनका नाक वहता हो, अधिक जुकाम रहता हो, शिर कमर या किसी जोड़ में पीड़ा होती हो, नींद अधिक आती हो और जिनको कभी २ वुखार आ जाता हो उनको दही लस्सी अनुकूल नहीं वैठती, वल्कि दही की लस्सी का प्रयोग करते रहने से किसी को यदि ऊपर लिखा कोई कष्ट प्रतीत होने लगे तो दही लस्सी को त्याग देना चाहिए। वैसे साधारणतः दही लस्सी लाभ ही पहुँचाते हैं।

साधारणतः इसमें नमक और काली मिर्च डालना लाभ-दायक रहता है। वड़े २ शहरों में मक्खन निकाले विना ही लस्सी पी जाती है; अधिक संख्या इसमें मीठा डालती है; कोई इसमें पेड़े मिलाते हैं। यह चस्का, यह अमीरी, कुदरत के विरुद्ध है। एक वार फिर अंगरेजी की कहावत दुहराने की आवश्यकता प्रतीत होती है Simplest and cheapest

food is the best food. अर्थात् सादा और सस्ता भोजन ही सबसे अच्छा भोजन है। यह अपव्यय (फ़जूलखर्ची) तन्दुरुस्ती और पैसा दोनों की दुश्मन है। थोड़ा नमक और काली मिर्च पड़ी दही की लस्सी ही लाभदायक है। (दही न इतना मीठा (अधजमा) हो कि दूध और दही में पहचान न हो सकें—और न अधिक खट्टा हो, नहीं तो दोनों हालतों में हानि होती है।

पनीर—दूध को टाटरी इमली या नींबू का सत डालकर फाड़ा जाता है, जिससे फूटक अलग और पानी अलग हो जाता है। इसमें थोड़ा नमक डाल कर कपड़े में लटका देते हैं। पानी के निकल जाने पर अन्दर के पनीर को दो पत्थरों में कुछ देर दबा रखते हैं। यह छुरी से काट कर इसी तरह कच्चा ही खाया जाता है या घी में थोड़ा लाल कर के इस की तरकारी बनाई जाती है। अच्छा पनीर उस दूध से बनता है जिसे दो चार उबाल आने पर ऊपर लिखित में से कोई एक ३ माशा प्रति सेर डाल कर फाड़ा जाय। दूध में चौथाई भाग छाछ डाल कर फाड़ना अधिक लाभदायक होगा।

कच्चा पनीर अधिक लाभदायक और स्वादिष्ट होता है। विलायत के लोग दूध की बजाय इसका ही अधिक प्रयोग करते हैं। क्योंकि इसमें प्रोटीन चिकनाई धातु और विटामिन ए डी बहुत अधिक मात्रा में होते हैं। हिन्दुस्तान में पनीर बनाने का रिवाज अधिक नहीं इस लिए अधिक मँहगा पड़ता है। इस कारण यहां गरीबों के लिए लस्सी (छाछ) और मध्यम श्रेणी के लिए दूध लस्सी दोनों काम आ सकते हैं।

मक्खन, घी, तेल, वनस्पति घी, चर्बी और मिलावटी घी—यह छै तरह की चिकनाई अधिकतर प्रयोग की जाती है। अपनी अच्छाई के कारण से यह क्रमशः एक दूसरे से उतर कर हैं। मक्खन के साथ कोई चिकनाई नहीं मिलती, इससे दूसरे

दरजे पर घी है, लेकिन दोनों में इतनी मिलावट आ गई है जिसका कोई ठिकाना नहीं। इस लिए हिन्दुस्तानियों की तन्दुरुस्ती दूभर हो गई है। अन्तिम और छठे प्रकार की चिकनाई 'मिलावटी' लिखी गई है। अन्तिम इस लिए कि तन्दुरुस्ती के विचार से सब से बुरी चिकनाई वह है जो दो का मिलावट से बने और यही वस्तु है जो ७५ प्रतिशत मिलती है। इससे तो शुद्ध सरसों नारियल या मूङ्गफली का तेल या बिनौले का कोटोजम ही अच्छा है। बादाम रोगन और जैतून का तेल मँहगे पड़ते हैं। कुछ मँहगे होने के कारण उनमें मिलावट भी बहुत आ गई है। यहां के बहुत से डाक्टर, हकीम, वैद्य इस विचार के हो रहे हैं कि मिलावटी घी खाने के बजाय रोटी चुपड़ी ही न जाय, सब्जी पकानी हो तो ऊपर लिखत कोई एक तेल प्रयोग किया जाय ताकि न तन्दुरुस्ती नष्ट हो और न असली घी के धोखे में मिलावटी घी पर फिजूल रुपये नष्ट किए जाएँ। इन सारी कठिनाईयों से बचने का एक ही उपाय है, घर में गाय भैंस रख ली जाय। लेकिन सब लोग इतना खर्च नहीं कर सकते और इस सम्मति पर यही कहा जायगा कि—

राह तो सीधी बता दी आप ने,
ऊँट का लेकिन किराया कौन दे।

जो लोग खर्च कर सकते हैं लेकिन सुस्ती लापरवाही का शिकार होकर घर के घी दूध मलाई पनीर दही लस्सी इत्यादि अमूल्य पदार्थों से वंचित रहते हैं, उनके कानों तक यदि 'भोजन से ही स्वास्थ्य प्राप्ति' का सन्देश पहुँच सके तो क्या ही अच्छा हो।

अनाज—सारे भोजनों में अनाज ही प्रधान है, जिसे जीवन का सहारा कहा जा सकता है। सिवाय चावलों के बाकी

अनाजों में वे सब चीज़ें हैं जिनकी हमारे शरीर को आवश्यकता है। गेहूं, चावल, मक्की, जौ, ज्वार, बाजरा, ये ६ प्रसिद्ध अनाज हैं जो हिन्दुस्तान के प्रत्येक प्रान्त में थोड़ी बहुत मात्रा में प्रयोग किए जाते हैं। कई प्रान्तों में गेहूं के साथ चना या मटर पीस कर मिलाये जाते हैं। गेहूँ सबसे उत्तम अनाज माना गया है, शेष क्रमशः इससे उतर कर हैं, लेकिन पिछले ५० वर्षों से नई सभ्यता और नई रौशनी के हथकन्डों के कारण जो गेहूं का आटा शहरी आबादी में खाया जाता है वह सब अनाजों से निकम्मा है। बात यह है कि सफेद आटे की मांग के कारण बड़े २ कारखाने वालों ने ऐसी मशीनें लगा ली हैं कि ऊपर का गेहूंरंगा भाग छील तराश कर अलग कर दिया जाता है। लेकिन खून मांस हड्डी दिमाग की बनावट में तो यही भाग काम देता है, बीच वाला सफेद भाग इन सब खूबियों से खाली होता है। विटामिन इसमें कोई नहीं रहते, प्रोटीन का तीसरा भाग नष्ट हो जाता है। शेष हमें जो मिलता है उससे कब्ज़, खून की कमी, कमज़ोरी, दांत हिलना, स्मरण शक्ति की कमी इत्यादि रोग हो जाते हैं। चक्की, खरास या घराट पर पिसा हुआ आटा अच्छा है। अन्यथा छोटी मशीनों से स्वयं जाकर साबत गेहूँ को मोटा पिसवाया जाय। चावल वैसे ही हल्की चीज है लेकिन मशीनें इनका और भी बुरा हाल कर देती हैं। चावल के ऊपर का छिलका उतारते समय इतनी रगड़े पहुँचाई जाती है कि इसकी ऊपर की सतह में जो बलिष्ठ विटामिन होता है और जो दिमाग को ताकत देने के अलावा चर्म रोग नहीं होने देता, वह छिलके के साथ रद्दी में चला जाता है। लेकिन मूंगरी से धान कूटना इतना ही कठिन हो गया है जितना हाथ की चक्की से गेहूँ पीसना। हिम्मत या प्रबन्ध कर सकें तो अच्छा, नहीं तो इस कमी को पूरा करने के लिए चावल के

साथ २ साबत गेहूँ का या दूसरे किसी अनाज के आटे दाल दूध इत्यादि का प्रयोग किया जाय। केवल चावल खाने वाले देशों के लिए मांस मछली और अण्डे खाना आवश्यक है, विशेषतः तब जब कि दालें और दूसरे अनाज न मिल सकते हों या बहुत मँहगे मिलते हों।

चावल संसार में आधे लोगों का सहारा है। यह शक्ति-प्रद और सुपाच्य है। परन्तु शरीर को बढ़ाने व बनाने वाला अंश प्रोटीन इसमें कम होने से चावल खाने वालों को दाल, दूध, मांस, मछली, अण्डा में से किसी न किसी की आवश्यकता रहती है। शेष अनाज अच्छे हैं पर गेहूँ से न्यून कोटि के हैं. परन्तु जितने न्यून हैं उतने सस्ते भी उनका भी Variety (अदला-बदली) के तौर पर आनन्द उठाते रहें। गरीबों का तो ये आधार ही हैं। इनकी पिसाई आदि में कोई दोष नहीं आता। रोटी की शकल में पकाए हुए या उबाले हुए सब अनाज खूब चबा कर खाने चाहिएँ। किसी तरीदार सब्ज़ी या लस्सी इत्यादि के साथ जल्दी २ निगलने से इनका पचाव ठीक नहीं होता। सरल मार्ग तो यही है कि रोटी या चावल खूब चबा २ कर अलग खाएँ और साग सब्ज़ी अलग खाएँ। अनाज बहुत पेट भर कर नहीं खाना चाहिए। अनाजों के साथ सब्ज़ियों की अधिक ज़रूरत पड़ती है, दालों की कम है, पर है अवश्य। पनीर, दही, लस्सी में से कोई वस्तु साथ हो तो बहुत ही अच्छा है। मक्खन घी थोड़ी मात्रा में हों तो बड़ी उत्तम बात है। सर्दियों में अनाजों के साथ शहद और शक्कर खाने से शक्ति और गर्मी प्राप्त हो जाती है।

अनाज की पूरी मात्रा खाने वालों को मांस की आवश्यकता नहीं। सर्दियों में एक अंडा बढ़ाया जा सकता है, परन्तु जिन्हें कच्चा पनीर या दही खाने को मिल सके उनको अंडे की भी कोई आवश्यकता नहीं।

दालें—दालों का वर्णन ऊपर आरम्भ तो हो ही गया है। उड़द, मूंग, चना, मोठ, अरहर (तूअर), मसूर, मटर और लोबिया हिन्दुस्तान में आम प्रयोग होने वाली दालें हैं। ये साबत, दली हुई, छिलके समेत और छिलके उतरी हुई (धुली हुई) होती हैं। अन्तिम रूप में बहुत घटिया है, लेकिन आनन्दाजीव अधिकतर धुली हुई दाल का ही प्रयोग कर अपनी तन्दुरुस्ती और पैसे को नष्ट करते हैं। धोने से दालों का प्रोटीन, विटामिन और धातु का बहुत सा भाग नष्ट हो जाता है।

दालें तन्दुरुस्ती के लिए बहुत लाभदायक हैं। इनमें हमारे शरीर को बनाने और बढ़ाने वाले प्रोटीन बहुत होते हैं। अनाज में भी यह प्रोटीन होते हैं, लेकिन दालों से कम। पच्चीस-तीस की उमर तक दालों का प्रयोग अधिक हो तो शरीर के बढ़ाव में लाभ रहता है, लेकिन इनके बाद इनका प्रयोग कम होना चाहिए, खास कर उड़द की दाल का पचाना मेदे के लिए कठिन हो जाता है।

दालों में बढ़िया मसूर की दाल है, उससे उतर कर मूंग की। दालों में काली मिर्च, काला जीरा और मोटी इलायचों का मसाला डालना लाभकारी रहता है। सर्दियों में अदरक डालना भी लाभदायक है। दालों में घी डालने से अधिक स्वादिष्ट बन जाती हैं, इस लिए बलवान बनने के शौकीन हमेशा दाल में बराबर का घी डाल लेते हैं। कभी २ की बात हो तो मेदा यह भारी चक्की पीस लेता है, परन्तु अधिक समय तक यह भूल करने से पाचन खराब हो जाता है। दूध-चावल साग-सब्जी और फल तुरन्त पच जाते हैं, अनाज इससे अधिक देर में, दालें, सेब, सूखे मेवे और घी इनसे भी अधिक देर में पचते हैं। कसरत और परिश्रम करने वालों की तो कोई बात ही नहीं, किन्तु दिमाग़ी काम करने वालों, बेकार बैठने

वालों और बूढ़ों को दालों का कम प्रयोग करना चाहिए। दालें बिल्कुल प्रयोग न की जाएँ, यह भी नहीं होना चाहिए। हमने इनके अधिक प्रयोग के विरुद्ध कहा है। जिन भाग्यशाली घरानों में केवल एक चीज़ के साथ खाना खाया जाता हो, उन में एक समय सब्ज़ी और एक समय दाल पके तो बहुत अच्छा है। साथ दही, लस्सी, पनीर, खीर, मक्खन इत्यादि में से दूध की कोई चीज़ हो तो सोने पर सुहागा है।

हरे चने, हरे मटर, हरा लोबिया बड़ाई के लायक चीजें हैं—दाल की दाल और सब्जी की सब्जी। इनमें ऊपर लिखी दालों के सब गुण होते हैं। काली मिर्च, काला जीरा, मोटी इलायची और सोंठ का गरम मसाला इनमें अवश्य डाला जाय, नहीं तो पेट में अफारा हो जाने का डर रहता है।

सोयाबीन (Soyabean)—एक नई दाल का वर्णन करने का विचार आया है, जो सूरत शक्ल में अरहर से बहुत मिलती जुलती है। विलायत के वैज्ञानिक जब सब देशों की भोजन-सामग्री की छानबीन में संलग्न थे तो चीन में होने वाला सोयाबीन भी उनके अनुभव में आया, गुण देखकर वे खुशी से उछल पड़े। वे इतनी अधिक खुशी प्रकट करने के अधिकारी थे। प्रोटीन, शक्कर, चिकनाई, विटामिन, नमक और धातुओं के अंश किसी अनाज, दाल, सब्जी, मांस, अंडे, दूध, घी, मक्खन, फल, मेवे में सबके सब इतनी बड़ी मात्रा में नहीं पाये गये थे, जितने सोयाबीन में। किसी में कोई पदार्थ कम, किसी में कोई कम, किन्तु सोयाबीन में सब पदार्थ अच्छी मात्रा में पाये गये। एक-एक पौंड मांस, अंडे, गेहूँ, दूध, आलू और सोयाबीन लिये गये। सबका जब मुकाबला किया गया तो सोयाबीन में मांस से दुगुना, अंडे से चौगुना, गेहूँ से पांच गुना, दूध से बारह गुना और आलू से बीस गुना प्रोटीन

पाये गये। अब चिकनाई की औसत सुनिए—गेहूँ में १$\frac{3}{4}$ फी सदी, चावल में $\frac{1}{3}$ फी सदी, गाय के दूध में ५ फीसदी, भैंस के दूध में ६ फी सदी, मटर में २ फी सदी और सोयाबीन में एकदम २० फी सदी चिकनाई पाई गई है। पोटाशियम, कैलशियम, फ़ासफ़ोरस, गन्धक और फौलाद आदि खनिज द्रव्यों के अनुपात से भी सोयाबीन ऊपर लिखित सब चीज़ों से बाजी ले जाता है। विटामिन की उत्तम किस्में इसमें विद्यमान हैं। मनुष्य का मांस, चर्म, हड्डी और दिमाग बढ़ाने और बीमारियों से छुटकारा देने के सब गुण सोयाबीन में मौजूद हैं।

साग-सब्ज़ी—पचास-साठ साल पहले सब्जी की इतनी बड़ाई कहां थी और इतनी सब्जी की खपत कहां थी ? जिस को मिल जाती थी खा लेता था, थोड़े ही लोग शौकिया खाते थे। सब्जी पर अमीर लोग ही व्यय करने का विचार करते थे। गरीबों के घर अक्सर दाल ही बनती थी। सर्दियों में कभी २ शलगम, मूली, गाज़र, प्याज खाये जाते थे। अब तो दुनि ां ही बदल गई है, सब्जी खाने का प्रचार डाक्टरों ने खूब किया है और लोगों के दिल पर इस बात ने असर भी खूब किया है। सब्जियां लौह आदि खनिज-पदार्थों और विटामिन का खज़ाना हैं, स्वास्थ्य का भण्डार हैं। ये अनाजों, दालों और मांस की विटामिन इत्यादि की कमी को पूरा करती हैं और इन्हें पचाने में सहायता देती हैं। कब्ज़ नहीं होने देतीं। अन्तड़ियों को साफ करना और ताकत देना सब्ज़ियों का काम है।

सब्ज़ियों की कई किस्में हैं। किसी के पत्ते प्रयोग होते हैं किसी की जड़ें, किसी की गांठें, किसी के कच्चे फल, किसी की फलियां, किसी के बीज, किसी के फूल। पालक, मेथी,

सलाद, बथुआ, शलगम, मूली, गाजर, अरवी, कचालू, आलू गांठ-गोभी, घिया- कद्दू, तोरी, सेम, फ्रेंचवीन, लोबिया, मटर, कचनार, सुहाञ्जना, फूल-गोभी इन किस्मों के उदाहरण हैं। पत्ते वाली सब्जियां और टिमाटर अपने नमक व धातु अंश तथा विटामिन आदि गुणों के कारण और जल्दी पचने के कारण सर्वोत्तम माने गए हैं, लेकिन बाकी किस्में भी इन गुणों से खाली नहीं हैं।

ज़मीन के अन्दर होने वाली सब्ज़ियों के विरुद्ध किसी समय डाक्टरों ने भयानक आवाज़ उठाई थी, लेकिन वह सही न रही। भारतीय-चिकित्सा-पद्धति के अनुसार मूली व गाजर की वड़ाई का उनके पास कोई उत्तर न था। आलुओं की उत्तमता उनमें विटामिन और खनिज पदार्थों के कारण स्वीकार करनी पड़ी। अब उनकी स्थिति यह है कि अरवी, कचालू, शकरकन्दी और आलू चार जमीन के अन्दर पैदा होने वाली चीजें मेदे और जिगर की बल्कि पाचन-शक्ति की सब खराबियों में हानिकारक हैं। यह हम भी मानते हैं परन्तु इस तरह तो भिण्डी, उड़द को दाल, ककड़ी, मांस की बोटी, सिंघाड़ा, रबड़ी, खोया, ढींगरी, खुम्ब इत्यादि भी हैं जो इस शिकायत में हानिकारक हैं।

सब्जी चार तरह से प्रयोग की जाती है—(१) कच्ची, (२) उबली हुई या मामूली घी तेल में पकाई हुई (३) बहुत घी डालकर पकी हुई या (४) सुखा कर पकाई हुई। थोड़ी मात्रा में कच्ची सब्जी खाना बहुत लाभदायक माना गया है।। कोई भी सब्जी कच्ची खाई जा सकती है—खास कर सलाद, मूली, गांठ गोभी. शलगम, गाजर, प्याज, चुकन्दर, खीरा, फूल गोभी, बन्द गोभी, घिया, कद्दू, पालक, मेथी, पोदीना, धनिया, कुलफे का साग अलग २ या दो चार मिलाकर खाये जाते हैं। उबाली हुई या मामूली घी तेल डालकर पकी हुई सब्जी आम

बरती जाती है और तन्दुरुस्ती के लिए बहुत लाभदायक है। बहुत घी डालकर सब्ज़ी पकाना तन्दुरुस्ती के लिए हानिकारक है। महीने में दो चार बार ऐसा समय आ पड़े तो शायद अधिक अन्तर न पड़े लेकिन अधिक बार ऐसा होना बीमारी को बुलाना है। सूखी सब्ज़ियों में जान नहीं रहती, खास कर उनके विटामिन बिलकुल नष्ट हो जाते हैं।

पकाये हुए कई सागों का पानी निचोड़ दिया जाता है, यही तो उस साग की जान है। यदि वह बहा दिया गया तो बाकी क्या रह गया? इसी तरह सब्ज़ियों की सारी अच्छाइयां इनके ताज़ेपन पर निर्भर हैं। अधिक दिनों की बासी सब्ज़ियां बजाय लाभ के हानि करती हैं।

आलू—आलू का वर्णन खास तौर पर करने की आवश्यकता है, क्योंकि इसका प्रयोग अधिक होता है। साल के बारह महीने यह मिलता है और बहुत समय तक रह सकता है। तन्दुरुस्त आदमी इसे शीघ्र पचा लेते हैं। इसके पकने के तरीके इतने अधिक हैं कि कभी किसी तरह, कभी किसी तरह, कभी किसी चीज़ के साथ, कभी किसी के साथ मिला कर पकाने से इसका स्वाद बना रहता है और आदमी इससे उकताता नहीं। कई प्रदेशों में आलू बहुत अधिक होते हैं और बहुत सस्ते पड़ते हैं वहां के गरीब लोग महीनों लगातार वही खाते रहते हैं। इनसे वे ताकत और गर्मी को प्राप्त कर लेते हैं लेकिन शरीर और वजन में उन्नति नहीं कर सकते। इनके साथ थोड़ा अनाज या दाल या दूध या मक्खन या पनीर या अण्डे या मांस में से कोई न कोई चीज अवश्य खानी चाहिए। प्रसिद्ध वैज्ञानिक प्रो० हनहेड ने कुछ आदमियों को केवल आलू और मक्खन पर रखा तो वे लोग बहुत परिश्रम का काम कर सके। आलू को चाहे उबाला जाय चाहे चूल्हे में भूना जाय परन्तु बाद में छिलका उतारा जाय तो वह लाभदायक सिद्ध होता है। घी में पकाने से भारी और कब्ज करने वाला

होता है । निशास्ता, नमक, धातु और लगभग सब विटामिनों के रहने के कारण और पहले लिखे गए गुणों के कारण आलू सदैव लाभदायक ही बना रहेगा । उचित मात्रा का विचार आवश्यक है, फिर इससे लाभ ही लाभ है ।

ताज़ा फल—ताज़ा फल स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक हैं । इनमें से अधिकतर शीघ्र पच जाते हैं, ताकत देते हैं, कब्ज़ को दूर करते हैं, अंतड़ियों में किसी तरह की सड़ांद जमा नहीं होने देते, पेट के कीड़ों को मारते हैं । परीक्षण किया गया है कि फलों के रस में कोई कृमि या जर्म जीवित नहीं रह सकता । फल अधिक शीघ्र शरीर का अंग बन जाते हैं, खून की कमजोरी के लिए फल अच्छे हैं, फलों में विटामिन बहुत होते हैं ।

फिर भी फल इतनी ज़रूरी वस्तु नहीं हैं कि मँहगे हों तो भी ग़रीब लोग अपना आवश्यक खर्च घटा कर फलों के लिए ज़रूर पैसा बचायें । बथुआ, पालक, मेथी, गाजर, चुकन्दर, सलाद, बन्दगोभी, छोलिया, मटर, टमाटर अच्छे भले लाभदायक हैं और सस्ते भी हैं, इनमें से जो सब्जी मँहगी मिले ग़रीब लोग न खायें । सस्ती से सस्ती सब्जी और सस्ते से सस्ते फल ताजा और पूरे पके हुए खायें । जो फल पक कर बहुत नर्म हो गया हो या कच्चा हो वह नहीं खाना चाहिए ।

सूखे मेवे—जो माँस नहीं खाते उनके लिए खास तौर पर और बाकी सबके लिए आम तौर पर सूखे मेवे बहुत बलकारक होते हैं । इनमें प्रोटीन और चिकनाई बहुत है, खनिज लवण और विटामिन भी अच्छे होते हैं । इनमें से नारियल और किशमिश में प्रोटीन कम है । बादाम, पिस्ता, अखरोट, चिलगोजा, चैस्टनट की तो बहुत बड़ाई है, इनको थोड़ा सा चुपड़ कर ज़रा सा भून लिया जाय तो शीघ्र पच जाते हैं ।

बहुत से लोग खाना खाने के पश्चात् सूखे मेवे खाते हैं,

पहिले ही पेट खूब भरा हुआ होता है फिर भी बहुत खा लेते हैं तो बोझ मालूम करते हैं और फिर शिकायत करते हैं कि सूखे मेवे भारी होते हैं, हालांकि ऐसा नहीं। पेट भरने से पहले हाथ खींच लिया जाय और फिर आध छटांक बादाम, पिस्ता, अखरोट, चिलगोजे की गिरियां और इनके साथ एक आध छटांक किशमिश या सूखी अञ्जीर या खजूर लेना बहुत बलकारक है। सूखे मेवे बहुत चबा कर खाने चाहिएँ।

मांस—मांस बहुत सी कौमों का खाना है, इसे प्रोटीन का भण्डार माना गया है। कोई लोग कभी २ और कोई शाम सवेरे इसका प्रयोग करते हैं। कई लोग केवल जिह्वा के चस्के के वशीभूत होकर खाते हैं, परन्तु मन से वे मांस खाना पाप समझते हैं कई लोग मांस को कुदरती खाना समझते हैं। हम पाप और पुण्य के विचार से इसका बयान नहीं करते. बल्कि तन्दुरुस्ती के लिए यह कितना लाभदायक या हानिकर है, केवल इस विचार प्रवाह से लिखते हैं।

अमेरिका के दस बहुत ही लायक डाक्टरों और वैज्ञानिकों ने भोजन के सवाल की बहुत छान-बीन करने में अपनी आयु का बहुत सा भाग बिता दिया। उन्होंने गवर्नमैंट की सहायता और सहयोग से हजारों आदमियों पर अलग २ भोजनों का यत्न से अनुभव किया। उनकी कोशिश, छान-बीन और जानकारी की दुनियां कृतज्ञ रहेगी। वे प्रसिद्ध पुरुष कर्नल वाल्टर केनन, प्रोफेसर रसल, प्रोफेसर मेकालम, प्रोफेसर लेफाईट मैंडल, डाक्टर हारवी विली, डाक्टर केल्लिक, डाक्टर जार्ज ह्पलट, प्रोफेसर इरविङ्ग फिशर, प्रोफेसर आइविन पोलो और डाक्टर लाइमन फिस्क हैं। मांस के विषय में इन सबकी रिपोर्ट का निचोड़ डाक्टर एच कार्लसन मेन्कल एम. डी. ने निम्नलिखित शब्दों में दिया है—"मांस को बहुत से आदमी अभी तक भी एक आवश्यक भोजन समझते हैं, लेकिन किसी

ने छान-बीन नहीं की कि इसमें पुष्टि प्रदान करने वाले गुणों के साथ २ कितने ही ऐसे अवगुण हैं जो तन्दुरुस्ती के बिगाड़ने का कारण होते हैं।

"इसका गुण ही इसका पहला दोष है। मांस अधिकतर इस लिए खाया जाता है कि इसमें आदमी के शरीर की पालना करने वाले प्रोटीन बहुत होते हैं, परन्तु याद रहे कि हमारे शरीर को इनकी एक सीमित मात्रा में आवश्यकता होती है। शेष मात्रा नित्य यूरिक एसिड (मूत्राम्ल) की सूरत में हमारे पेशाब में मिलकर बाहर आ जाती है। आवश्यकता से अधिक प्रोटीन का खा लेना फिर उसका यूरिक ऐसिड बनना, जिगर और गुरदे पर इस तरह बोझ डालना ऐसा है जिस तरह दो मन उठाने वाले मजदूर के सिर पर चार मन बोझ रख दिया जाय। कुछ समय तो वे अङ्ग 'मरता क्या न करता' की कहावत चरितार्थ करते हैं परन्तु अन्त में साहस छोड़ देते हैं, वे बीमार और कमज़ोर हो जाते हैं।

दूसरी बात मनुष्य की अन्तड़ियों में स्वभावतः असंख्य कीटाणु होते हैं। मांस के भोजन पर कीट पलने लगें तो इनसे बदबूदार विषैले टाकसीन पैदा होते हैं। इसपर एक और विपत्ति यह कि मांस कब्ज करता है, इस कारण ये विषैले कीटाणु मल के साथ अन्तड़ियों में अधिक देर रुके रहते हैं और वहां अपना घर बना लेते हैं। फिर बड़े से बड़े जुलाब भी उनको साफ़ नहीं कर सकते। होते २ यह जहर खून में फैल जाता है और फिर सारे शरीर में गन्द बिखर जाता है। तब तो यह विष बहुत अधिक हानिकारक होता है, जब बहुत घी डालकर मांस पकाया गया हो और तरी के बजाय बांटो और रोगन जोश (घृतमय शोरबा) खाया जाता हो। इसके चिन्ह हैं—मैली जीभ मुर्झाया हुआ चेहरा, आंखों के नीचे घेरा सा, जिगर की खराबी, भूख का अनियमित हो जाना, पेट में हवा, थोड़ी

खुराक खाने पर भी बोझ मालूम देना, बदबूदार टट्टी, कब्ज, पेशाब का गदला होना, काम करने को जी न चाहना, सहन-शक्ति की कमी, सिर का भारी होना, दर्द करना, जोड़ों में दर्द और जरा उम्र बढ़ने पर पेशाब के साथ शक्कर आना। ये सब लक्षण तुरन्त (फ़ौरन) और इकट्ठे होजाने आवश्यक नहीं—धीरे २ इसका असर होता है और कभी एक के बाद दूसरा लक्षण प्रकट होता रहता है।"

ये डाक्टर साहब एक और विषय की ओर हमारा ध्यान आकृष्ट करते हैं। आप कहते हैं—'जो लोग मांस खाते हैं उन्हें पता ही नहीं होता कि जो मांस वह खा रहे हैं वह कैसा है। कोई २ जानवर इतने बीमार और बुरे हाल में होते हैं कि अगर मारने से पहले उसको खाने वाले देखते तो उनकी मांस के प्रति घृणा हो जाती। अधिकतर वे जानवर तपेदिक सरतान इत्यादि बीमारियों से पीड़ित होते हैं।' बम्बई के Health Officer डाक्टर टरनर के वचन हैं कि '१६ से २५ प्रतिशत पशु और पक्षी क्षय रोग के शिकार होते हैं। जंगली मुर्गियां और पक्षी भी ऊपर लिखित रोग से पीड़ित होते हैं और इन का मांस खाने वाले प्राय: उसी रोग के रोगी बन जाते हैं।

एक और बात—तन्दुरुस्त जानवर जब बीसों कोस से भूखे प्यासे थके मांदे बूचड़खाने को लाए जाते हैं तो इस संताप की हालत में एक खास किस्म का जहर उनके अन्दर पैदा हो जाता है। वह जहरीला मांस कभी भी तन्दुरुस्ती के लिए लाभदायक और बलकारक नहीं हो सकता।

सूअर जो गन्द पर ही पलता है, इसका मांस आदमी के शरीर में गन्द के सिवा और क्या बढ़ा सकता है। समुद्रों या नदियों में जिस स्थान पर शहरों का मल मूत्र और गन्दगी गिरती है वहां की मछली खाना बीमारी मोल लेना है। बड़ा अनर्थ तब होता है जब मांस खाने के कारण से बीमार होजाने

लेख को पढ़कर इसके खाने से मुँह मोड़ लेंगे। जो खाते हैं वे एक बार फिर इस लेख को पढ़ें और इसका खाना बिलकुल कम कर दें।

कहते हैं कि अफ़ीम खाकर कोई आत्म-हत्या करना चाहे तो पता लगने पर उसे बचाया जा सकता है। परन्तु उसने यदि अफ़ीम को तेल में डुबो कर खाया हो तो बचाव कठिन है। इसी प्रकार मांस यदि बहुत घी डाल कर पकाया जाता हो तो इसका इतना खराब असर होता है कि स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। थोड़ी मात्रा में, चार छः गुना सब्ज़ी और मामूली घी डालकर खाना और फिर पेट का तन्दूर नाक तक न भरना लाभदायक हो सकता है। हमें अच्छी तरह मालूम है कि चोर को चोरी से रोका जा सकता है, जुवारी को जुवे से, शराबी को शराब से, अचार खटाई के शौक़ीन को अचार खटाई से और किसी भी आदत वाले को उस आदत से रोका जा सकता है, परन्तु मांसाहारी से मांस छुड़ाना कठिन है, इसलिए हमारी यह सलाह ठीक हो सकती है कि खाओ तो थोड़ा खाओ, अधिक से अधिक दिनों बाद खाओ, साग सब्ज़ी मिला कर पका हुआ खाओ, मांस की बोटी को छोड़ कर शोरबा (मांस रस) खाओ, बहुत मसाले और बहुत घी मत डालो ताकि हानि के बजाय कुछ लाभ हो।

हमारे स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले और ताक़त देने वाले अनाज दाल दूध दही घी मक्खन सूखे मेवे और सब्ज़ी हैं। यदि आवश्यक हो तो अंडा भी खाया जा सकता है। गरीबों के लिए अनाज, दाल, छाछ-सब्ज़ी से बढ़कर किसी चीज की आवश्यकता नहीं। दूध मिल जाय तो मौज है, न मिल सके तो चिन्ता नहीं। मिल सके और न पिया जाय यह अच्छा नहीं। मांस तो अनावश्यक वस्तु है। (पृष्ठ १६७ से १५३ और २७३ से २८० भी मांस सम्बन्धी चर्चा के अर्पण हैं।)

अंडा—भोजन की दृष्टि से अंडे के विरुद्ध कुछ कहना कठिन होगा। शरीर की तन्दुरुस्ती और ताकत के लिए अंडे में सब चीजें विद्यमान हैं। दूध और अंडा कुदरत ने एक ही मतलब के लिए बनाये हैं। दूध मनुष्यों और पशुओं के बच्चों के पालन के लिए और अंडा पक्षियों के पालन के लिए बनाया है। अंडा हिन्दुस्तान के मैदानी इलाकों में केवल सर्दियों में और पहाड़ों पर हर मौसम में खाया जा सकता है। अन्डा अधिक सख्त उबाल कर या घी में तलकर खाना तन्दुरुस्ती के लिए हानिकारक है। जितना नरम रहे उतनी ही जल्दी पचता है। बिलकुल कच्चा अन्डा और बहुत पक्का अन्डा दोनों अधिक दिनों तक लगातार खाने से पाचन-शक्ति कमजोर हो जाती है। आमतौर पर एक दिन में दो अन्डे से अधिक नहीं खाने चाहिएँ। यहां धार्मिकता के विचार से अन्डे के पाप पुण्य की चर्चा नहीं करते; 'धर्म और भोजन' शीर्षक रख कर आगे इस पर सविस्तार बहस करेंगे।

शहद गुड़ शक्कर खांड—'सही अर्थों में पूर्ण भोजन' के वर्णन में इनका जितना वर्णन आ चुका है, हमको उससे अधिक कुछ नहीं लिखना था, लेकिन पिछली लड़ाई के एक विशेष अनुभव की ओर ध्यान दिलाने का विचार आ गया। कई कारणों से इङ्गलैंड में बाहर से खांड आना रुक गया, इसलिए बहुत थोड़ी मात्रा में लोगों को खांड मिलने लगी। साल बाद मालूम हुआ कि मधुमेह पेशाब के साथ शक्कर आने की बीमारी से मरने वालों की संख्या एक दम कम हो गई। मांस और खांड इस बीमारी के विशेष कारण हैं। शहद ही एक ऐसी चीज है जो नियम के साथ प्रयोग की जाए तो खांड की मिठास वाली कमी को भी पूर्ण करती है और मधुमेह से भी बचाये रखती है। साधारणतः हमारे शरीर को इनके प्रयोग से कुछ बड़ा लाभ नहीं, इस लिए इनका कम से कम प्रयोग होना चाहिए।

शहद, गुड़, शक्कर और खांड निम्नलिखित दशाओं में प्रयोग करने की अधिक आवश्यकता है और तभी अधिक लाभ है–

१–जिन दिनों बहुत परिश्रम किया जा रहा हो। २–सख्त सर्दी में। ३—सर्दी वर्षा और ठण्डी हवा में बाहर जाने आने पर। ४—उपवास व्रत के कारण से जब दिल घबराने लगे। ५—गर्भवती को सोते समय। ६—इन्सोलीन का इंजेक्शन लेने पर। मेहनत मजदूरी और खेलों में भाग लेने वाले प्रति दिन प्रयोग कर सकते हैं।

चाय-क़हवा-काफ़ी—प्रायः तीनों और विशेष कर चाय हमारे भोजन का भाग बन गये हैं। देखो तो सही यह कैसा अन्धेर मचा रहे हैं। दूध दही, लस्सी माखन जिनके खाने से कुछ ताक़त पैदा हो, वे सब छुट गये, अब चाय कहवा आगए जिनके पीने से यद्यपि स्वाद भी है, शरीर में चुस्ती और फुर्ती भी मालूम होती है, लेकिन दिल दिमाग और अन्तड़ियों में अन्त में बहुत कमजोरी आ जाती है, खुश्की और कब्ज़ की शिकायत हो जाती है। फिर चाय कहवा न मिले तो चैन ही नहीं आता। यह एक सस्ता स्वादिष्ट और सब जगह मिल जाने वाला नशा है जो केवल कफ प्रकृति वालों और ठण्डे तथा जलीय देश में रहने वालों के लिए लाभकारी हो सकता है। गरम देश में और गरम तबियत के स्त्री-पुरुष और बच्चों के लिए यह स्वास्थ्य का नाश करने वाला होता है। ग़रीबों के खर्चे इससे बढ़ गये हैं, तिस पर औरतों में सफेद पानी और मासिक धर्म के रोग तथा पुरुषों में धातु क्षीणता और वीर्य के पतलेपन आदि रोगों का हो जाना इन ग़रीबों का जान लेवा हो रहा है।

ज़ैनथिन एक प्रकार का मैल है जो यूरिक एसिड की तरह कई खाद्य पदार्थों से हमारे शरीर में पैदा होकर स्वास्थ्य को बिगाड़ने का कारण बनता है। विज्ञान वेत्ताओं ने हिसाब लगाया है कि वह मैल खुम्ब में १६ ग्रेन, क़हवा में ६० ग्रेन,

बचने का यत्न करना चाहिए। कभी-कभी थकान होने पर ही औषधि रूप में ले सकते हैं, वैसे नहीं।

बर्फ़, मलाई की बर्फ़—बर्फ़ बहुत बुरी तरह हमारे भोजन का भाग बन रही है। बर्फ का ठण्डा पानी मुँह में जाते जाते दांतों की जड़ों को कमज़ोर करता है। जिससे पायोरिया हो जाता है, दाँत से पीप आने लगती है, वह हिलने लगते हैं और अन्त में निकलवाने तक की नौबत आ जाती है। ६५ प्रतिशत दान्त बर्फ के कारण खराब होते हैं। गले से उतरते हुए गले की नाजुक झिल्ली को फुला कर यह गले की बीमारियाँ उत्पन्न करतीहै। आगे मेदे में जाकर उसकी गर्मी (हरारत) को कम कर देती है, उसकीपाचन शक्ति ठण्डी पड़ जाती है, जिससे खुराक में सेइतना खून पैदा नहीं होता जितना हमारी शारीरिक वृद्धि के लिए आवश्यक है। परिणाम यह होता है कि काफ़ी ताकत देने वाले भोजन खाकर भी नौजवान बनाए बढ़ने के घटने लगते हैं और उनका सब खाया पिया मिट्टी में मिल जाता है।

स्वास्थ्य का नियम है कि जो वस्तु हमारे पेट में जाये उसका ताप हमारे शरीर के ताप के बराबर हो अर्थात् जो चीज ठण्डी हो न गरम। पानी अधिक से अधिक इतना ठंडा हो जितना घड़े का, इससे अधिक ठंडा पानी, कुल्फी, मलाई की बर्फ, आईसक्रीम, बर्फ में लगी हुई बोतल या बर्फ में लगा कोई भी मेवा जिसके पीने या खाने से दांत ठण्डे हो जाएं, सब ऊपर लिखी खराबियाँ मौजूद हैं "मानो न मानो हम तुम्हें समझाये देते हैं।"

खटाई—आमला, टिमाटर, नींबू, अमचूर, इमली, आलूबुखारा, अनारदाना, चाट, चटनी, अचार, कांजी, जीरे का पानी और दही मक्खे आदि इतने रूपो मखटाई खाई जाती है। इनका हानि-लाभ समझाने से पहले खटाई का हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर जो असर होता है वह समझना चाहिए। जैसे

समुद्र की मछली समुद्र के पानी में और नदी की नदी के पानी में खूब बढ़ती है, वैसेही मनुष्य का खून और शरीर की सब सेलें हलकी चारीय प्रतिक्रिया (alkaline reaction) में खूब उन्नति करती हैं। सब मीठे और खट-मीठे फल, नींबू, आंवला, टिमाटर, आलूबुखारा आदि पच कर खारी रस बनाते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य और शरीर के लिए बहुत लाभप्रद सिद्ध होते हैं। परन्तु यह भी याद रखना कि इनका अधिक प्रयोग रक्त दूषक है। मास में चार छः बार से अधिक न खाएं और जब खाएं थोड़ी मात्रा में खाएं। मीठीदही, अनाज, दालें, दूध, सब्जियां भी ऐसाही खारी रस पैदा करती हैं जो बहुत लाभ दायक होता है। परन्तु अन्य सब खटाइयाँ पचकर तेज खट्टा रस पैदा करके खून और सेलों के लिए हानि कारक सिद्ध होती हैं। इसलिए शेष सब खटाइयों से बचना चाहिए विशेष कर चाट, अचार, कांजी, खट्टी दहीसे। रोग और अजीर्ण की विशेष दशा में यदि किसी खटाई के प्रयोग की आवश्यकता हो तो अपने चिकित्सक की आज्ञानुसार करें। साधारण अवस्था में आमला और टिमाटर की खटाई या कभी कभी नींबू, अनारदाना, पोदीना, धनियां की चटनी के अतिरिक्त कोई खटाई या चटनी नहीं खानी चाहिए। स्वास्थ्यरक्षा के लिए यही उचित है। यदि आप इस मामले में मनमानी करेंगे तो थोड़ी सी ज़बरदस्ती को सहन करने का हमारे सिस्टम में प्रबन्ध अवश्य है, पर ज्यादती का बदला प्रकृति अच्छी तरह लेती है। खटाइयों के अधिक प्रयोग से दांत और गले की बीमारियों के अतिरिक्त लहू में बिगाड़ पैदा हो जाता है। बिगड़ा हुआ लहू सारे शरीर मे घूम २ कर सारे शरीर को रुग्ण बना देता है, विशेष कर स्त्री-पुरुषों के सन्तानोत्पादक अंगों में कई तरह की खराबियां पैदाकर देता है। जिगर और फेफड़े में भी खराबी आ जाती है। बसफिर ईश्वर दे और मनुष्य सहे।

भोजन की मात्रा का प्रश्न

—— :०: ——

जो खाना हम खाते हैं उसका अधिक भाग हमारे शरीर को गरम रखने और हमारे सब तरह के कार्यों के लिए ताकत पैदा करने में खर्च होता है। हम हर क्षण कुछ न कुछ ताकत खर्च करते रहते हैं, यहाँ तक कि सोये हुए भी दिल, फेफड़े, मेदा, जिगर, गुर्दे, अन्तड़ियाँ इत्यादि जो काम करते रहते हैं उसमें भीत क्त खर्च होती रहती है। साधारणतः जितनी ताकत हम करते हैं, हमारी खुराक उसी के अनुसार होनी चाहिए।

हमारा सबका अनुभव है कि सर्दियों में भूख अधिक लगती है। हमें यह भी पता है कि कसरत करने से भूख बढ़ जाया करती है, जितना बड़ा शरीर होगा उतनी ही अधिक खुराक होगी। बड़े आदमी की अधिक खुराक तथा छोटे बच्चे की कम खुराक। आयु के अन्तर से भी घट-बढ़ हो जाया करती है-जवान की खुराक अधिक, बूढ़े की कम। इससे यह परिणाम निकला कि मौसम, आयु और शरीर के अनुसार भोजन में घट-बढ़ हुआ करती है।

'कितना भोजन खाया जाय' यदि इसका निर्णय भूख पर रखा जाय तो सम्भवतः हमारा अनुमान ठीक निकले। किसी समय ऐसा होता है कि हमारे शरीर को अधिक भोजन की आवश्यकता है लेकिन खाना कम खाया जाता है; कभी ऐसा भी होता है कि हमारा पहिले का खाना भी नहीं पचता लेकिन खाना खाने का समय होने पर हमको स्वभावतः भूख लग जाती है; कभी खाना बहुत स्वादिष्ट बनता है और अधिक खा लिया जाता

है या कभी होटल से गुजरते या किसी रिश्तेदार के घर जाते किसी मनभाते भोजन की सुगन्धि पाकर कई लोगों के मुँह में पानी भर आता है। कभी भूख खूब लगी होती है, आँतें भोजन के लिए कुलबुला रही होती हैं, लेकिन किसी चिन्ता या थकान के कारण भूख बन्द हो जाती है। परन्तु ये सब कभी-कभी की बातें हैं। साधारणतः और नियमित जीवन व्यतीत करते हुए ऐसी अनियमितता की सम्भावना कम है। क्या होता है और क्या होना चाहिए इस विषय पर प्रकाश डालने की आवश्यकता है।

हम सचमुच ठीक मात्रा में भोजन खा रहे हैं, इसका प्रमाण दो बातों से मिल सकता है। पहला यह कि क्या हम अपने कर्त्तव्यों को पूरी ताकत और चुस्ती से पूरा कर रहे हैं? यह इससे सिद्ध होगा कि जितनी ताकत हम व्यय कर रहे हैं उतनी ही ताकत हमें अपनी खुराक से बराबर मिल रही है; दूसरे यह कि क्या हमारा भार नियमानुसार बढ़ रहा है? प्रत्येक छमासी के बाद अपना भार तोल लेना न कठिन है और न शरम की बात है। वजन के बारे में हम एक नियम का वर्णन करते हैं। पाँच साल की आयु तक स्वस्थ लड़कों का भार २४ सेर और लड़कियों का बीस सेर तक हो जाता है, फिर ६ साल से बीस साल की अवस्था तक लगभग ६-७ तोले प्रति मास बढ़ता है। बीस साल से पचास साल की आयु तक २-३ तोले या लगभग १ औंस प्रति मास बढ़ता है। यदि हिसाब से अधिक वजन बढ़ने लगे तब तो समझना चाहिए कि खुराक आवश्यकता से अधिक खाई जा रही है, तब बिल्कुल मामूली सी कमी भोजन में कर देने से हिसाब बराबर हो जाता है। यदि वजन कम होने लगे तो समझना चाहिए कि जितनी ताकत खर्च होती है उसे हमारी खुराक पूरा नहीं कर रही है या फिर भोजन सही तौर पर पच कर खून नहीं बन रहा है,

या कोई ऐसी बीमारी है जो हमारा खाया पिया मिट्टी में मिला रही है। इसकी खोज करनी चाहिए। इसका इलाज हो जाने पर प्रति मास दो-दो या चार चार बल्कि बहुत गिरे हुए लोगों को छः या आठ पौंड भी बढ़ते देखा है। बाद में वज़न पूरा होने पर फिर ऊपर लिखित औसत से प्रति मास कुछ तोले ही वज़न बढ़ना चाहिए। यदि वज़न की कमी का रोग आदि और कोई कारण मालूम न हो सके तो अवश्य खाना घटिया है या कममात्रा में है, इस ओर ध्यान देने से मतलब सहज ही हल हो जायगा। वास्तव में वजन और भोजन का बहुत घना सम्बन्ध है।

सही वजन की एक और भी कसौटी है, प्रति इंच लम्बाई के लिए एक सेर वजन माना गया है। यदि इसके अनुसार रहे तो समझना चाहिए कि भोजन पूरी मात्रा में खाया जा रहा है। प्रायः पचीस साल की आयु के बाद कद बढ़ना रुक जाता है। इसी प्रकार यदि वज़न बढ़ना रुक जाय तो अच्छा ही है, बुराइ नहीं।

बीमा कम्पनियों ने दो लाख आदमियों की तन्दुरुस्ती की परीक्षा के बाद फ़ैसला किया है कि हल्के फुल्के चुस्त आदमियों लोग की तन्दुरुस्ती अच्छी और आयु अधिक लम्बी होती है; ऐसे बिमारियों का कम शिकार होते हैं। २५ और ५० वर्ष की आयु के अन्दर जो वज़न बढ़ता है उसे फालतू चरबी समझना चाहिए, जिसे घसीटे फिरना मुफ्त में ताक़त नष्ट करना है औरशरीर को भद्दा बनाना है। उनका विचार है कि जो लोग पचीस और पचास साल की आयु में सावधानी रखते हैं कि उनका वजन अधिक न होने पाए वे सुखी रहते हैं। इस बात की जांच करने केलिए हर छःमाह में वज़न करने के नियम को अपनाना चाहिए

बीमा कम्पनियों की खोज के अतिरिक्त आप और हम स्वयं भी समझ सकते हैं कि पचीस साल की आयु तक वजन

और कद बढ़ना ही चाहिए। यदि कद के अनुसार वज़न बढ़ रहा हो तब तो ठीक है, अन्यथा कद में न बढना और वज़न में बढ़ना प्रकट करता है कि भोजन तो काफी खाया जा रहा है लेकिन उसमें हड्डी बनाने वाले धातुओं का अंश और विटामिन कम हैं। यदि कद बढ़ता जाए और वज़न कम रहे तो इसका तात्पर्य है कि भोजन की मात्रा उस काम के मुकाबले में कम है जो प्रति दिन किया जाता है। यदि मात्रा कम नहीं तो प्रकट है कि मांस बढ़ाने वाले प्रोटीन वाला भोजन पूरा नहीं खाया जा रहा, कोई घटिया भोजन ही खाया जा रहा है। उदाहरणार्थ आप किसी दूसरे अध्याय में पढ़ेंगे कि हमारे भोजन का ⅙ भाग प्रोटीन वाली खुराक, ⅙ भाग चिकनाई वाली खुराक और ⅔ भाग निशास्ता वाली खुराक होनी चाहिए। इससे पहले भी बताया जा चुका है और नकशा बना कर आगे भी समझाया जायेगा कि किस भोजन में प्रोटीन बहुत है, किसमें निशास्ता इत्यादि अधिक हैं और किसमें चिकनाई अधिक। इसी को सामने रख कर खुराक को नया क्रम दिया जा सकता है। खुराक को तोल तोल कर खाने की आवश्यकता नहीं और न खुराक के वजन के विषय में किसी सरदर्दी की आवश्यकता है। ६ माह के वज़न के बाद असल अवस्था मालूम हो जाने पर भोजन में साधारण-सा परिवर्तन और ज़रासी घट-बढ़ काम बना देगी।

आरम्भ में लिखी हुई एक बात दुहरा कर भोजन की मात्रा के प्रश्न पर एक दूसरे दृष्टि कोण से प्रकाश डालता हूँ। भोजन के तीन बड़े काम हैं:—जो शक्ति नित्य खर्च होती है उसे पूरा करना, शरीर को बढ़ाना और उसकी मरम्मत करना। स्वास्थ अवस्था में २५ वर्ष की आयु के बाद शरीर के बढ़ने का प्रश्न ही नहीं रहता। सबसे अधिक प्रश्न ताकत पैदा करने का होता है, क्योंकि तब रोज़गार और गृहस्थी के कामों में ताकत खर्च होती रहती है, जिसको पूरा करना भोजन

का पहिला काम है। आगे डाक्टर पलि-म्मर की खोज के अनुसार एक नकशा दिया जाता है जिससे मालूम हो सकेगा कि किस खुराक में कितनी ताकत पैदा करने का गुण है। फिर कुछ इस ताकत के नकशे की सहायता से और कुछ आगे दिये हुए प्रोटीन, विटामिन इत्यादि वाले नकशे की सहायता से भोजन में आवश्यकतानुसार परिवर्तन किया जा सकता है। इसे किसी तरह का गोरख धन्धा न समझा जाए। यदि यह गोरख-धन्धा है तो केवल इतना ही जितना कि आप हिन्दी पढ़ने से पहले अ आ इ ई को गोरख धन्धा समझते थे या आपके अनपढ़ सम्बन्धी हैरान होते हैं कि आप किस तरह फ़र फ़र पढ़ते चले जाते हैं, हालाँकि आप उसे इस समय एक साधारण बात समझते हैं। इसी प्रकार भोजन का प्रश्न भी सुगम प्रतीत होने लगेगा।

आपको ताकत का नकशा समझाने के लिए मैं अधिक गहराई में नहीं जाता। मोटी बात यह है कि वैज्ञानिकों ने हिसाब लगाया है कि साधारण वज़न और कद का २२ और २५साल के अन्दर की आयु का युवक दिन रात में लगभग ३२०० डिग्री ताकत और गर्मी खर्च करता है जिसका हिसाब इसप्रकार है—

लगभग ३ घण्टे कठिन काम ३ × ३०० = ९०० डिग्री

लगभग ७ " हल्का " ७ × १७० = १९९० डिग्री

लगभग ६ " बैठना और मामूली चलना फिरना ६ × १०० = ६०० डिग्री

लगभग ८ घण्टे सोना ८ × ६५ = ५२० डिग्री।

एक दिन की ताकत के खर्च का जोड़ ३२१० डिग्री।

ठण्डे देशों में इससे ड्योढ़ी और गरम देशों में तीन चौथाई ताकत खर्च होती है। स्त्रियाँ मर्दों की अपेक्षा ⅘ ताकत खर्च करती हैं या यूं समझिये कि ⅘ ताकत का काम करती हैं, अर्थात् वे दिन रात में ३२१० के मुकाबले में २५६८ डिग्री ताकत खर्च करती हैं।

बूढ़े स्त्री पुरुष युवकों की अपेक्षा ¾ भाग खर्च करते हैं। सोलह से २२ साल के लड़के १¼ भाग और १४ से १८ साल की लड़कियाँ १½ भाग ताकत का काम करती हैं। सुस्त और आराम तलब लोग कठिनता से २००० डिग्री ताकत खर्च करते होंगे परन्तु मज़दूर ५००० डिग्री ताकत लगा देते हैं।

जिस हिसाब से ताकत रोज़ाना खर्च होती है उसी हिसाब से ताकत पैदा करने वाली खुराक खानी चाहिए ताकि जमा खर्च बराबर रहे। जिस तरह वैज्ञानिकों ने यह हिसाब लगाया है कि किस २ तरह कितनी ताकत खर्च होती है उसी तरह उन्होंने यह हिसाब भी लगाया है कि कौन सी खुराक ताकत की कितनी डिग्रियाँ पैदा कर सकती हैं। इस विषय में पृष्ठ १०८ पर दिया हुआ नक्शा आपकी बहुत हद तक सहायता करेगा। इसके अतिरिक्त अगले लेख में दिये हुए नक्शे भी भोजन की मात्रा के सवाल को हल करने में बहुत लाभ दायक सिद्ध होंगे। जब तन्दुरुस्ती और ताकत की आमदनी के रास्ते मालूम हो जाएँ, तो फिर तन्दुरुस्ती और ताकत कायम रखना क्या कठिन है।*

एक बात याद रखना, जिस प्रकार ताकत खर्च करने की दृष्टि से पुरुष १, स्त्री ⅘, बूढ़े ¾, नवयुवक लड़के १¼, युवती लड़कियाँ १½, मज़दूरी करने वाले १½ और आराम से जीवन व्यतीतकरने वाले कुल ⅔, परिश्रम करते हैं उसी प्रकार खुराक भी उनको उसी परिमाण से मिलनी चाहिए। परन्तु पुरुषों को जवानी ढलने पर भी उनकी स्त्रियाँ वही पहली खुराक खाने पर मजबूरकरती हैं, हालाँकि वे अब न पहिले जितना परिश्रम करते

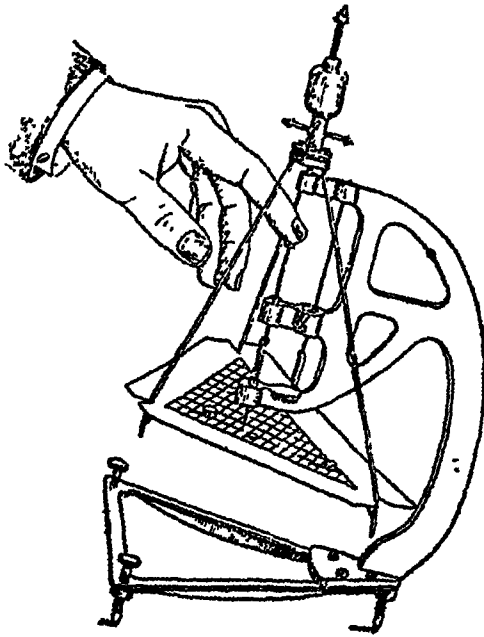
---

*अनुमान है कि सम्भोग में पुरुष की १२००० डिगरी ताकत और गर्मी खर्च होती है तथा स्त्री की ६५०० डिगरी। यह ताकत उनकी रिज़र्व ताकत से पूरी होती है। सम्भोग में अधिकता करने वालों की पहले की रिजर्व ताकत खर्च होकर निर्बलता और रोगों का कारण बनती है।

और न पहिले जितना भोजन पचा सकते हैं, और न उन्हें अधिक भोजन की आवश्यकता है। ऐसा अन्धा प्यार पति के स्वास्थ्य का घातक सिद्ध होता है। बुढ़ापे में थोड़ी खुराक से ही जरूरत की सब ताकत प्राप्त होती है। जवानी ढलने पर प्रोटीन; चिकनाई और निशास्ते वाली खुराक की आवश्यकता कम होती है, खास कर चिकनाई और प्रोटीन की।

यही स्त्रियाँ दूसरी ग़लती भी करती हैं। वे कहती हैं कि कमाने वाले पुरुष को सबसे अधिक और सबसे अच्छी खुराक मिलनी चाहिए। इस प्रकार वे अपनी और जवान लड़के लड़कियों की खुराक का बहुत सा भाग अपने पति देव को अर्पण करदेती हैं। परिणाम यह होता है कि उत्तम खाद्य पदार्थोंकी कमी के कारण लड़के-लड़कियाँ और स्वयं कमज़ोर हो जाती हैं और अधिक खाने के कारण पति देवता रुग्ण रहने लग जाते हैं। ऐसी भूलें नहीं करनी चाहिएँ। ऊपर लिखे अनुसार ही कुटुम्ब में भोजन आदि बांटने चाहिएँ न कि इस हिसाब से कि अमुक मेम्बर का अधिक आदर है और अमुक अधिक कमाता है, इस लिए उसे अधिक खाना मिले। याद रखिये की प्रायः अधिक मेह-नत मज़दूरी करने वाले थोड़ा रुपया कमाते हैं, परन्तु चूंकि वे अधिक ताकत खर्च करते हैं इसलिए वे अधिक खुराक के अधि-कारी हैं। इसी तरह भागने-दौड़ने खेलने-कूदने वाले लड़के या सुबह से रात तक घर के काम में मेहनत करने वाली गाँवों की लड़कियाँ अधिक खुराक कीहक़दार हैं। इसके विरुद्ध मामूली दिमाग़ी काम करने वाले, मामूली मेहनत और कसरत करने वाले लेकिन अधिक रुपये कमाने वाले पुरुष कम खुराक के अधिकारी हैं। इस तरह बुढ़ापा आरम्भ हो जाने पर भी मनुष्य थोड़ी खुराक के अधिकारी हो जाते हैं। इन ऊपर लिखी सब बातों को सोच-विचार करकुटुम्ब के छोटे बड़ों में खुराक बाँटनी चाहिए।

चरबी
घी
मक्खन
बादाम अखरोट सूखे मेवे,
मलाई, क्रीम
पनीर
खांड, शक्कर
शहद, जौ
चावल, जवार
मसूर, मटर
मूंग
सूखी खजूर
किशमिश, मुनक्का
गेहूँ
बतख का अण्डा
चीर कर सुखाए हुए फल
मुर्गी का अण्डा
मांस
केला
मछली
आलू
दूध
सेब, प्याज
गाजर
सन्तरा
टमाटर, बन्द गोभी
गूदेदार सब्जियां

साधारणतः प्रयोग में आने वाले भोजन के ४० तोले से कितनी शक्ति गर्मी प्राप्त होती है। विस्तृत पृष्ठ १०६ पर देखें।

डाक्टर फ्लेचरका भोजनकी शक्ति और गर्मी नापनेका यन्त्र

भोजन-तत्व सम्बन्धी चित्र

हमारे भोजन में कौन-कौन सी वस्तुएँ मिली हुई हैं और उन वस्तुओं से हमारे शरीर को क्या २ लाभ पहुँचते हैं। साधारण तथा किस वस्तु की घटबढ़ हमारे शरीर को घटबढ़ का कारण बनती है। इसका संक्षिप्त वर्णन पहिले हो चुका है + अब यहां थोड़े से नक्शे दिये जाते हैं, जिनमें आम प्रयोग होने वाली खाद्य-वस्तुओं के प्रोटीन चिकनाई आदि भिन्न २ भागों अलग २ परिमाण इत्यादि लिखे जाते हैं, जिनसे हमारे पाठक जान सकें कि उनकी आवश्यकता के अनुसार कौन २ से भोजन में कितने परि माण में खाये जाने चाहिएँ।

इन नक्शों से पूरा २ लाभ तो वे ही मनुष्य उठा सकते हैं, जो इससे पहले लिखे हुए अध्याय को पूरी तरह से पढ़ कर समझ चुके हों कि आयु, ऋतु, देश, स्थान और अन्य बहुत से हालात को दृष्टि में रखते हुए, किसी प्रकार के भोजन की कब अधिक आवश्यकता है और कब कम ? किस भोजन में प्रोटीन, चिकनाई इत्यादि किस मात्रा में हैं, किस भोजन से खून और मांस बढ़ते हैं, किससे हड्डियाँ, किससे काम करने की हिम्मत औरताकत, इसका पता आपको इन नक्शों से लग जाएगा। भिन्न २ भोजनों के विशेष निजी प्रभावों और गुणों का पता इसपुस्तक के दूसरे भाग से मिलेगा। प्रत्येक चीज़ की मात्रा प्रति सैकड़ा केहिसाब से बताई गई है। जैसे गेहूँ यदि १०० तोले खाया जाय तो इसमें ११ तोले प्रोटीन, १॥ तोले चिकनाई, ५॥तोले शक्कर या मिठास, आधा तोला नमक इत्यादि हैं और १२ तोले पानी है। शक्कर या मिठास के विषय में आपको शक होगा कि गेहूँ इतना मीठा तो नहींहोता, पर ज्ञात रहे कि गेहूं में जो निशास्ता है वह पेट में जाकर शक्कर या मिठाई में बदल जाता है।

भोजन तत्व सम्बन्धी चित्र

वस्तु	प्रोटीन प्रतिशत	चिकनाई प्रतिशत	शक्कर प्रतिशत	नमक आदि प्रतिशत	पानी प्रतिशत
गेहूं सावत	२१	१॥	७५॥	½	१२
गेहूं का आटा	११॥	२	७१	३	१२॥
गेहूँ का छानक*	१६	३॥	६१	६	१३॥
गेहूँ का मैदा	८	१॥	७७	½	११
जौ	६	२	७६	२	११
मकई	६॥	४॥	७१	४	११
चावल	६॥	½	८१	१	११
बाजरा	६	५	७३	२	११
मूङ्ग	२३	३	६०	३	११
मसूर	२५	३	५८	३	११
चना	२२	४	६०	३	११
मटर	२२	२	६२	३	११
उड़द	२३	२	६०	३	१२
अरहर	२२	२॥	६१	३	११

*इस नक्शे से स्पष्ट प्रकट है कि गेहूं साफ करके छोटी मशीन, चक्की, पनचक्की या खरास, घराट आदि पर आटा पिसवाया जाय और उसे छाना न जाय या केवल इतना छाना जाय कि कोई जौ आदि का छिलका ही अलग किया जा सके तो ऐसे आटे में उत्तम भोज्य पदार्थ आपको मिलेंगे।

—:o:—

वस्तु	प्रोटीन प्रतिशत	चिकनाई प्रतिशत	शक्कर प्रतिशत	नमक धातु अंश प्रतिशत	पानी प्रतिशत
मुर्ग़ी का मांस	२२।।।	७।।	१।।	१	६८
बकरी ,, ,,	१८	५	१।	१	७५
ख़रगोश ,, ,,	२२	१	०	१	७६
मछली ,, ,,	१८	१	१	१	७९
अण्डा साबत*	१३	११।।	०	१½	७४
अण्डे की सफेदी	१२।।।	¼	०	½	८६
,, ,, ज़र्दी	१६	३१	०	१	५२
बादाम गिरी	२४	५४	१०	३	९
पिस्ता .	२१।।।	५१	१४	३¼	१०
मूङ्गफली	२७।।	४४	१६	२½	१०
अख़रोट की गिरी	१५½	६२½	७½	२½	१२
नारियल कच्चा ,,	५	३६	८	१	५०
नारियल सूखा	६	५७	३२	१	४
मुनक्का	२½	४½	६४	४	२५
सेब	½	½	१२½	१।।	८५
नाशपाती	½	½	११½	१।।	८६
बेर(बिना गुठली)	१	०	१४।।	१।।	८३
अंगूर	१	१	२१	१	७६
आम	१	१	१५	१	८२
खरबूज़ा (गूदा)	१	½	७½	½	९१
तरबूज़ ,,	½	०	३।	¼	९६

*अंडे के १०० भागों में १० भाग छिलका ६० सफेदी और ३० ज़रदी होती है।

वस्तु	प्रोटीन प्रतिशत	चिकनाई प्रतिशत	शक्कर प्रतिशत	नमक व धातु अंश प्रतिशत	पानी प्रतिशत
नारंगी	१	½	८½	२	९६
अनार (मीठा)	१½	१॥	१६॥	½	८०
अंजीर (ताज़ा)	१½	०	१९	½	८९
भिण्डी	२	१	५½	¾	९१
बैंगन	१	१	३¾	¼	९४
आलू	२	०	१७	१	८०
गाजर	½	¼	१०	१	८८
मटर (हरे, ताज़े)	४	½	१६	१	७८
मूली	१¼	¾	१५	१	८२
गोभी (फूल)	२	½	३¾	¾	९२
कद्दू	१	१	५	१	९२
शलगम	१	¼	५	¾	९३
स्त्री का दूध	२	४॥	५	¼	८८
गौ का दूध	३॥	४	४½	¾	८७
भैंस का दूध	६	७	४	¾	८२
बकरी का दूध	४	३¾	४½	¾	८७
माखन पशु का	१¼	८२	०	३	१३¾
क्रीम कच्चे दूध की	३	५३	१॥	१¼	४१।
कच्चा पनीर दूध का	३०	२०	१	८	४१
घी किसी पशु का	०	१००	०	०	०
तेल किसी बीजका	०	१००	०	०	०

किस खुराक के एक पौंड (४० तोले) में कितने माशे प्रोटीन चिकनाई और निशास्ता पाये जाते हैं।

नाम भोज्य वस्तु	प्रोटीन माशे	चिकनाई माशे	निशास्ता माशे
औरत का दूध	६	१७	२६
गाय का दूध	१५	१६	२२
घी	०	४८०	०
मक्खन	१	३७६	०
क्रीम मलाई	३१	२६४	६
पनीर	११३	१५०	१४
गेहूं की रोटी			
सफेद आटे की ,,	३१	१	३२५
लाल आटे की ,,	४३	६	३१६
चोकर	६४	१८	२६२
चना	६७	३	२८२
मक्की	४५	६	३५१
चावल	३०	२	३६८
दाल	६७	३	२८२
खांड चीनी गुड़	०	०	४५४
शहद	२	०	३२४
बादाम	६२	२०६	७०
नारियल	१६	२२०	३५
अखरोट	६२	३०१	६३

नाम भोजन	प्रोटीन माशे	चिकनाई माशे	निशास्ता माशे
गोभी, शलगम, मूली, पालक, तोरी, टिंडे इत्यादि	४	$\frac{1}{8}$	१८
गाजर	५	$\frac{1}{8}$	४३
लहसन	१६	०	१२१
प्याज़	६	०	४७
हरेमटर, चनेलोबिया	१३	१	३६
आलू	८	०	८५
शकरकंदी	५	०	२८
खजूर	६	०	२६८
सूखी अंजीर	६	२	२५६
किशमिश मुनक्का	८	१	२५४
सेब	२	१	४४
केला	३	०	६४
अंगूर	३	०	६०
नींबू	१	१	४
टिमाटर	३	०	२०
माल्टा संतरा	३	०	३०
आम	४	०	७०
नाख	२	०	३४
नाशपाती	२	०	३४
बेर	५	०	४३
भेड़बकरी का मांस	६५	१	०
पक्षियों का मांस	१००	३१	०
अण्डे की ज़र्दी	७७	११	०
अण्डे की सफेदी	७१	१५०	८
		०	६

भोजन के भिन्न २ पदार्थों से प्राप्त होने वाली शक्ति और गर्मी बताने वाला चित्र

यदि प्रत्येक चीज़ एक एक पौंड (४० तोले) ली जाए।

नाम भोजन	दर्जा ताकत	नाम भोजन	दर्जा ता
स्त्री का दूध	३१०	चोकर	१५११
गाय का दूध	३०३	चना, दालें	१५६५
घी	३६०५	मक्की	१७१२
मक्खन	३५०३	चावल	१२४०
क्रीम मलाई	२४१६	खांड चीनी गुड़	१८६०
पनीर	१६३६	शहद	१३३५
गेहूँ की रोटी		बादाम	२६००
सफेद आटे की	१०१४	सेब	१६६
गेहुँएँ आटे की	१६३६	केला	२७६
नारियल	२२६७	अंगूर	२६१
अखरोट	३३१४	नींबू	३१
गोभी शलगम		टमाटर	१०१
मूली कद्दू तोरी	७०से ९५	मालटा संतरा	१३७
टिंडा आदि		आम	३२०
गाजर	२०५		
लहसन	५७८	नाख, नाशपाती	१४६
प्याज़	२१६	बेर	२२७
हरेमटर, चना, लोबिया	५७५	मांस भेड़ बकरी का	६८८
आलू	३८५	मांस पक्षियों का	५१५
शकरकन्दी	१४२		
खजूर	११३१	अण्डा	७३४
सूखी अंजीर	११०६	अंडे की सफेदी	२२६
मुनक्का किशमिश	१०६०	अंडे की ज़र्दी	१७३०

निम्नलिखित चित्र होम्योपैथिक डाक्टरों के अन्वेषण का परिणाम है।

पदार्थ	शरीर में मांस बनाने वाले अंश प्रतिशत	शरीर में शक्ति और गर्मी पैदा करने वाले अंश प्रतिशत	मस्तिष्क और अस्थि बनाने वाले अंश प्रतिशत	पानी आदि
गेहूं	१६	६२	५	१४
जौ	१७	६६	३	१४
मक्की	३५	४७	४	१४
दाल	२४	५८	३	१५
चावल	६	७६	१½	२½
आलू	२	२२	१	७५
ज्वार-जवी	१७	६६	३	१४
शकरकंदी	१	२६	३	६७
सेव	५	१०	१	८४
गौ का दूध	५	८	१	८६
स्त्री ,, ,,	३	७	१	८६
मांस	१३	१६	१	७०
अण्डा	२१	२४	३	५२

आवश्यक टिप्पणी—इन चित्रों से भिन्न २ पदार्थों के अंश ज्ञात होते हैं,परन्तु उनके प्रभावों का पता नहीं चलता। यथा मूंगफली को हम सब जानते हैं कि बादाम की अपेक्षा कितनी

घटिया चीज़ है, परन्तु हम देखते हैं कि इस चित्र में इसके अंक बादाम से कम नहीं। घी और तेल में आकाश-पाताल का भेद है. परन्तु चिकनाई दोनों में १०० प्रतिशत है और इनसे शक्ति व गर्मी भी एकसी ही प्राप्त होती है। इस लिए जहाँ आपको मात्रा का ध्यान रखना चाहिए वहाँ आपको इनके प्रभावों और गुणों का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। विटामिन सिद्धान्त (Vitamins theory) भी इस बात की पुष्टि करती है। यथा खाँड मे पालक आदि शाक-सब्ज़ियों की अपेक्षा २५ गुनी शक्ति है, परन्तु खाँड में विटामिन न होने के कारण स्वास्थ्य के लिए खाँड की अपेक्षा शाक-सब्ज़ियों की अधिक आवश्यकता है; क्योंकि उनमें विटामिन और खनिज पदार्थ अधिक होते हैं।

(२) दो प्रकार के भोज्य-पदार्थों का मुकाबला करते हुए इस बात का ध्यान रखें कि यदि आप अनाज और अनाज का मुकाबला करेंगे तब तो आप भूल नहीं करेंगे, परन्तु जब आप अनाज का सब्ज़ी से या सब्ज़ी का दाल से या मांस का फल से मुकाबला करें अर्थात् एक प्रकार के भोजन का दूसरे प्रकार के भोजन से मुकाबला करें तो भूल कर जाएँगे, क्योंकि सब्जियों में पानी अधिक होता है दालों में कम, फलों में इससे अधिक। इस प्रकार से अनुमान ठीक नहीं लगेगा। उदाहरण के लिए सूखे हुए अंगूर को किशमिश कहते हैं। अब किशमिश और अंगूर का अन्तर चित्र मे देख लें। सूखे और कच्चे नारियल का भी इसी प्रकार अन्तर देख लें। पानी के भाग का विचार रख कर मुकाबला करें तब ठीक परिणाम पर पहुँचेंगे।

—:❀:—

विटामिन प्रदर्शक चित्र

नीचे कुछ भोज्य-पदार्थों की सूची दी जाती है, जिनमें विटामिन थोड़े बहुत पाए जाते हैं या नहीं पाए जाते। + का अर्थ है होना, ++ का है अधिक मात्रा में होना, +++ का अर्थ है अत्यधिक मात्रा में होना तथा — का अर्थ सर्वथा न होना है:—

नाम भोज्य पदार्थ	विटामिन ए	विटामिन बी	विटा० सी
दूध	+++	++	+
मक्खन	+++	+	—
मलाई	++	+	—
दही	++	++	—
अण्डे का पीला भाग	+++	+++	—
अण्डे का श्वेत भाग	—	+	—
घी, वैजीटेबल घी	—	—	—
पशुओं की चर्बी	++	—	—
बकरे का मांस	—	+	+
मुर्गे का मांस	+	+	—
यकृत (कलेजी)	+++	+++	—
वृक्क (गुर्दे)	++	+	+
मछली	++	+	—
मछली का तेल	+++	+	+
गेहूं छिलका सहित	++	+++	—
गेहूं की हरी घास	+++	+++	—
मशीन से छिलका उतरे हुए चावल। बीजों के तेल	—	—	—
घर में ऊखल से छिलका उतरे चावल। चने	+	++	—
बाजरा, ज्वार, मक्की	++	++	—
हरी तरकारी	+++	+	+++
सलाद	++	+++	++
गाजर	+++	+	+++

नाम भोज्य पदार्थ	विटामिन ए	विटामिन बी	विटा० सी
शलगम	++	+	+++
पालक	+++	+++	+++
छिलके सहित उड़द	+	++	+++
कद्दू	—	+	+
हरे मटर। लोबिया	+	++	+++
सूखे मटर, मसूर, प्याज	+	++	++
बैंगन	—	+	+
आलू। सेब	—	+	++
बन्द गोभी	+++	++	+++
खमीर	+	+++	+
बादाम	—	++	+
अखरोट	—	+++	—
गेहूं का मोटा आटा	+	++	—
गेहूं का मैदा	—	थोड़ा	—
सूजी	+	+++	—
आम	+	—	++
केला, मूली, फूल गोभी	+	+	+
निम्बू	+	+	+++
अंगूर	++	+	+++
आड़ू	—	+	++
संतरा माल्टा	++	+	+++
टमाटर	++	+++	+×+

बहुत चबा कर खाने के हानि लाभ

——:*:——

भोजन को पचाने और उससे तन्दुरुस्ती और ताकत प्राप्त करने के लिए आदि से अन्त तक जो-जो क्रियाएं हमारे शरीर को करनी पड़ती हैं वे दो भागों में बाँटी जा सकती हैं। एक वे जिन पर हमारा कुछ वश नहीं, जैसे—मेदा, जिगर, आन्त इत्यादि की क्रियाएं और इन अंगों के रसों का पैदा होना; हम इनके काम को न अधिक तेज़ कर सकते हैं और न सुस्त। दूसरी वे क्रियाएँ हैं जिन पर हमारा वश या अधिकार है—जैसे भोजन का चबाना और लुआब (थूक) का पैदा करना। हम चाहें और यत्न करें तो भोजन को अच्छी-तरह चबाकर निगलें या केवल ग्रास को दो मुँह मार कर झट-से निगल लें। अच्छी तरह चबाने में खुराक अच्छी तरह बारीक होकर और थूक अधिक मिल कर भोजन अच्छी तरह पच जाता है। परन्तु इसके विरुद्ध करने से भोजन अच्छी तरह न पच कर उससे रक्त आदि नहीं बनते।

चबाने पर पाचन, तन्दुरुस्ती, शक्ति और ताकत बहुत कुछ निर्भर हैं। एक पाव गेहूँ की रोटी से यदि ८२० दरजे ताकत पैदा होती हो तो अच्छी तरह चबा कर न खाने से और दो मुँह मार कर निगल जाने से सम्भव है कि कुल ४०० डिग्री ही ताकत मिले और बाकी रह्‌ी जाए। यह भी सम्भव है बल्कि आवश्यक

है कि वह एक पाव रोटी अच्छी तरह चबा कर खाने से ३ घण्टे में इस तरह पच जाये कि शीघ्र ही भूख लग जाये या इसके विपरीत थोड़ा सा चबा कर निगल जाने से छः घण्टे में भी पूरी तरह न पचे बल्कि अजीर्ण का कारण हो। मेदे के दान्त नहीं होते। जो काम दान्तों का है यदि उसे आप मेदे पर डाल देंगे तो कुछ समय तक तो मेदा बुरी या भली तरह निर्वाह कर लेगा लेकिन बाद में थक जाएगा। मेदे का थैला ढीला पड़ कर फैल जाएगा और पेट दर्द, डकार, छाती की जलन, इत्यादि बिमारियों का कारण बन जाएगा।

अमरीका और योरुप में मिस्टर होरेस फ्लैचर (Mr.Horace Fletcher) का नाम बहुत प्रसिद्ध है और जब कभी चबा कर खाना खाने की चर्चा वहाँ के डाक्टरों या दूसरे लोगों में आती है तो मि० फ्लेचर को अवश्य याद किया जाता है। हम आपको उस प्रसिद्ध व्यक्ति की आत्म कथा सुनाते हैं। उसकी अवस्था अभी चालीस साल की थी कि एक बीमा कम्पनी ने उसका बीमा इस कारण न किया कि 'उसका शरीर दुबला है, उसकी पाचन-शक्ति ठीक नहीं और उसका स्वास्थ्य गिरा हुआ है पेट बढ़ा हुआ है, वह बहुत काल तक जीवित नहीं रह सकता'। बहुत बुद्धिमान और धुन का पक्का होने के कारण उसने स्वास्थ्य की इस प्रकार की खराबी के कारणों और उससे मुक्त होने के सब उपायों का अध्ययन करना आरम्भ कर दिया और कुछ समय बाद वह इस परिणाम पर पहुँचा कि "अच्छी भूख लगने पर ही खाना खाना चाहिए। भोजन का परिमाण थोड़ा होना चाहिए और उसे इतना अधिक चबाना चाहिए कि चबाते चबाते वह दूध की तरह पतला हो जाये तब इसका घूंट निगला जाय"। इस नियम का उसने इस तरह पालन किया

जिस तरह एक आज्ञाकारी पुत्र अपने माता-पिता का कहना मानता हो। इससे उसने इतना लाभ उठाया और उसका स्वास्थ्य इतना अच्छा हो गया कि उसने इसे "फ्लैचरिज्म का कानून" नाम देकर अपना जीवन ही इसके अर्पण कर दिया और अमरीका के कोने कोने में इसकी अच्छाइयों का प्रचार किया, बेटलक्रिक सैनीटोरियम Battlecreak Sanatorium) के स्वास्थ्य-भवन में इस स्वास्थ्य के कानून और स्वास्थ्य सम्बन्धी छान बीन के लिए हर तरह के तजर्बे करने को एक हज़ार आदमी दिन रात काम करते हैं और लाखों बीमारों को फ्लैचरिज्म के अनुसार स्वस्थ बनाया जाता है। देखो स्वतन्त्र देशों के चमत्कार।

पेट की खराबी के बहुत बिगड़े हुए केसों के लिए तो इस नियम द्वारा रोगों को स्वस्थ करने में वहाँ के डाक्टर सिर धड़ की बाज़ी ही लगा देते हैं। खुराक बहुत थोड़ी दी जाती है और वह भी सूखी, 'जैसे ताज़ा लेकिन सख्त और सूखी डबल रोटी' जिसे अंगरेजी में Rusk कहते हैं। यह सूखा रस्क पचासों बार चबा चबा कर और थूक के साथ इसे मिला कर दूध की तरह पतला करके निगला जाता है। कुछ ही दिनों में यह फल होता है कि शरीर में बहुत चुस्ती आ जाती है, भूख बढ़ जाती है, टट्टी बिना दुर्गन्ध के नियमित रूप से थोड़ी मात्रा में बिना अधिक देर बैठे हुए जल्दी आजाती है और जिस तरह आम जानवरों के गोबर, लीद या मेंगनी करने के बाद उनका शरीर गन्दा नहीं होता इस तरह इन बीमारों का पाखाना भी ऐसी सुथरी हालत में आता है कि इन्हें किसी कागज़ कपड़ा या पानी से शुद्धि करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। फ्लेचर साहब का कहना है कि अच्छी तरह चबाई हुई खुराक बड़ी आंत में पहुँचने से पहले ही इस तरह पच जाती है कि इसमें दुर्गन्ध और ज़हरीले कीटाणु पैदा होने की कोई सम्भावना नहीं रहती।

येल जिमनेज़ियम के सुपरेन्टेन्डैंट डाक्टर एन्डर्सन ने फ्लेचर साहब की तन्दुरुस्ती और ताकत की जो परीक्षा की है वह भी दिलचस्प कथा बन गई है। चालीस साल की अवस्था में फ्लेचर साहब के जीवन का बीमा ही कोई न करता था कि यह आदमी जल्दी मर जायगा, लेकिन ५८ साल की उम्र में उसने लेट कर पौने चार मन का भार अपनी टांगों से ३५० बार ज़मीन से ऊंचा उठाया, जब कि अमरीका का सबसे बलिष्ठ नवयुवक इस भार को कुल १७० बार कठिनता से उठा सका। इसी डाक्टर एन्डर्सन ने उनके अनुयायी होकर और उनके तरीके पर खाना खाकर और कसरत करके तथा स्त्री से परहेज़ करके अधिक तन्दुरुस्ती अधिक वज़न और अधिक चुस्ती प्राप्त की। इसके कुछ समय बाद येल यूनीवर्सिटी के विद्यार्थियों ने खुराक को खूब चबा कर और थूक से तर करके निगलने का अभ्यास किया; मांस खाना छोड़ दिया। जितनी वे आशा रखते थे उससे अधिक लाभ हुआ, विशेष कर सहन-शक्ति हिम्मत और हौसला बहुत बढ़ गये और दिमाग़ अधिक उज्ज्वल हो गया।

आप जानते हैं कि किसी किसी अंग का दूसरे अंगों के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है, जैसे बच्चादानी और छातियों का; बच्चा पैदा होते ही छातियों का दूध उतर आता है। आंतों और सर का; आंतों में कब्ज़ होने से सिर-दर्द हो जाता है, आंतों के ठीक काम करने से दिल दिमाग़ भी ठीक काम करने लग जाते हैं। इसी प्रकार अनुमान लगाया गया है कि जितना अधिक भोजन चबाया जायगा उतना ही अधिक भोजन को पचाने वाला थूक मुँह में पैदा होगा, जितना अधिक थूक पैदा होगा उतना ही मेदे में पाचन शक्ति पैदा करने वाला तेज़ाबी रस पैदा होगा; जितना अधिक मेदे में यह रस पैदा होगा, उतना ही अधिक जिगर और अंतड़ियों के स्वास्थ्यवर्धक रस पैदा होंगे।

तात्पर्य यह कि अधिक चबा-चबा कर खाने पर ही अच्छा स्वास्थ्य निर्भर है।

जितना अधिक तरीदार और शोरवेदार भोजनों का अधिक प्रयोग होगा उतना ही कम चबाने की आवश्यकता होगी और उतना ही कम थूक निकलेगा। इसलिए चाहिए कि जितनी रोटी या चावल इत्यादि खाने हों, उन्हें किसी साग सब्जी या शोरवा इत्यादि से खाने के बजाय अकेले ही चब-चबा चबा-चबा और मुँह के अन्दर ही थूक में अच्छी तरह गीला--पतला करके खाया जाय फिर अन्त में साग सब्जी दाल इत्यादि अकेले ही खाए जाएँ, परन्तु उन्हें भी चबा कर खाएं। इस प्रकार स्वास्थ्य और शक्ति दोनों ही अवश्य बढ़ जाएँगे और शरीर में बहुत चुस्ती आ जायेगी। इसमें केवल हानि है तो समय की कि खाने पर दुगुना तिगुना समय लग जायेगा। परन्तु ऐसे काम के लिए समय नष्ट करना बहुत लाभकारी सिद्ध होगा। अधिक चबाने से अधिक स्वास्थ्य, अधिक स्वास्थ्य से अधिक काम करने की शक्ति, उज्ज्वल दिमाग़ और फिर अधिक धन धान्य में वृद्धि होगी। हमने धन धान्य पर इस लिए इस विषय का अन्त किया है कि दुनियाँ इसके पीछे इतनी पागल हो रही है कि जिस शरीर के द्वारा धन-धान्य कमाये जाते हैं उसकी ओर सबसे अधिक लापरवाही बर्ती जाती है और खाना खाने में ऐसी भागम-भाग की जाती है कि गोया एक धन्धा निपटाना है या एक बेकार बोझा सिर से उतारना है। खाना खाने के लिए जितने विशेष ध्यान और समय की ज़रूरत है यदि उतना नहीं दोगे तो कुदरत इसका बदला बुरी तरह लेगी और आपकी पाचन शक्ति जवानी में बूढ़ी हो कर आपके स्वास्थ्य के नाश का कारण बन जाएगी। इसलिए इस प्रकार की भूल नहीं करनी चाहिए।

कब भूखा रहना अच्छा और कब पेट भर खाना ?

समस्त विद्याएं जो स्वास्थ्य से सम्बन्ध रखती हैं, खाने पीने के उचित परहेज़ पर जोर देती हैं। ख्याल किया जाता है कि यदि आदमी प्रत्येक चीज ठीक परिमाण में खाये तो वह पूरी तन्दुरुस्ती के साथ अपनी आयु व्यतीत कर सकता है। यह भी देखा जाता है कि खाने पीने मे ध्यान रखते हुए भी किसी समय एक और प्रकार की भूल हो जाती है। कभी किसी वस्तु का स्वाद इतना अधिक मन भा जाता है कि वह आवश्यकता से अधिक खाई जाती है; कभी यह समझ कर कि अमुक अच्छी चीज़ का अधिक खाना अमुक कमी को पूरा करेगा लोग इसका अधिक खाना शुरू कर देते हैं और इस प्रकार बीमारी के शिकार हो जाते हैं। कई लोग परहेज़ के नियमों से अनभिज्ञ हैं; वे खाते हैं सदा पेट का तन्दूर नाक तक भरकर। वे इसी में स्वास्थ्य और जीवन समझते हैं। इन सब भूलों के सुधार के लिए प्राचीन समय से अब तक विद्वान् लोग कभी-कभी अनशन व्रत (भूखा रहना) आवश्यक बतलाते हैं।

भूखे रहने का तात्पर्य यह है कि आवश्यकता के अनुसार और ताकत के अनुसार बीमार को कुछ भी खाने को न दिया जाय ताकि पाचन शक्ति की आग अन्दर के उन मलों को जला डाले जो बीमारी के कारण हो रहे हैं। बजाय इसके कि हम पेट को प्रति दिन भरते रहें अच्छा है कि मेदे को कभी कभी थोड़ा आराम दिया करें ताकि उसमें फिर से ताकत आजाय। जिस तरह हमारे हाथ-पाँव और दिमाग़ थक जाते हैं तो उनको आराम की ज़रूरत होती है और आराम पाने के बाद वे बहुत अच्छा काम करते हैं, इस तरह पाचन शक्ति के लिए भी आराम आवश्यक है, आराम पाने के बाद उनकी तेज़ी और खूबी अधिक हो जाती है।

जिस तरह अधिक या गीली लकड़ी पड़ जाने से चूल्हे की आग बुझ जाती है उसी तरह बार-बार खाने से, अधिक खाने से, भारी पदार्थ खाने से या ग़लत भोजन खाने से पाचन शक्ति भी बिगड़ जाती है। उचित तो यह है कि जो व्यक्ति तन्दुरुस्ती चाहते हों वे इन दोषों से बचें और प्रत्येक सातवें दिन के बाद एक समय रोटी न खाएँ और हर पन्द्रहवें दिन सारा दिन कुछ न खायें, पानी पीना वर्जित नहीं। पुराने ज़माने में हिन्दुओं के व्रत और एकादशी इसीलिए बने थे, लेकिन आज कल लोग उसके सच्चे अर्थ को भूल बैठे हैं; विशेष कर स्त्रियें व्रत वाले दिन अपनी रोज़ की साधारण खुराक ३ छटांक अनाज तो नहीं खायेंगी पर लगभग दो सेर दुष्पाच्य खाना और क्या क्या अल्लम गल्लम खा जायेंगी। उनको सचाई से परिचित कर देना चाहिए और व्रत के दिन पेट को पूरी छुट्टी दिलवानी चाहिए।

जब कभी भूख बन्द हो जाए तो एक दो समय व्रत रखना आवश्यक है। बढ़े हुए रोग में अवस्था के अनुसार बिना कष्ट के ३-४ दिन भूखा रहा जा सकता है। बहुत से लोग भोजन के बारे

में झूठे विचार रखते हैं कि भोजन न खाने से आदमी अधिक कमज़ोर हो जाता है। इस ग़लत विचार के कारण रोगी को लंघन करने में हकीम डाक्टर या वैद्य को बहुत कठिनाई का सामना करना पड़ता है। ध्यान रहे कि भूख से कभी कोई नहीं मरता, जो मरता है बीमारी से मरता है, इस लिए उपवास के विरुद्ध आवाज़ नहीं उठानी चाहिए। पर गर्भवती, बच्चा बूढ़ा, बीमारी के कारण से जिनके मांस और चर्बी सूख गये हों तथा दिमाग़ की किसी बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को एक समय से अधिक भूखा नहीं रहना चाहिए। बाकी तो दो-चार दिन का व्रत अच्छी तरह रख सकते हैं। लंघन या व्रत रखने का तरीका बिल्कुल आसान है। पहले पहल पेट अपनी आदत के कारण खाने के समय खाने को मांगता है, तीन चार घण्टे ही कष्ट होता है परन्तु इसके बाद कुछ मालूम नहीं होता। जो हृष्ट-पुष्ट हों, जिनके शरीर पर चर्बी बहुत हो, उनके लिए छः दिन भूखा रहना कोई कठिन बात नहीं। दो दिन प्यास लगने पर केवल सादा पानी पीना चाहिए। इसके बाद दो चार दिन संतरे, अनार या नाशपाती आदि का रस दिन में दो बार पी लेना चाहिए। इसके बाद कुछ दिन के लिए दिन में दो तीन समय केवल दूध। इस तरह देखा गया है कि शरीर से सारा मल और ज़हर साफ होकर शरीर में नई ताकत, नया खून और नई ज़िन्दगी का आनन्द मिलता है।

व्रत समाप्त करने के कई दिन बाद तक दलिया, मामूली घी पड़ी खिचड़ी, साग सब्ज़ी और दूध दही का प्रयोग करना चाहिए फिर रोज का खाना खाएँ और उन सब बुराइयों और कुपथ्यों से बच कर रहें जो बीमारी और कमजोरी का कारण हुए

यह भी देखा गया है कि कई लोगों ने लंघन को समस्त रोगों के निवारण का साधन बतलाकर इसके सिद्धान्त को बहुत बढ़ा-चढ़ा दिया है, बल्कि यहां तक कह दिया है कि जितने लम्बे

समय तक लंघन रखा जायगा। उतना ही शीघ्र स्थायी आराम आयेगा। परिणाम यह निकला कि हज़ारों लोग लम्बे लंघनों के कारण नई २ बीमारियों में फँस गये, विशेषकर दिमाग़ी बीमारियों में। लंघन करने से उनके शरीर की गर्मी इतनी कम हो गई कि हफ्तों तक उनका शरीर गरम करना कठिन हो गया।

एक सीमा के अन्दर और उचित स्थिति में हर चीज़ लाभदायक हो सकती है। लाभ और भी अधिक होता है जब कि एक समझदार चिकित्सक की देख रेख में हो। पर हम हिन्दुस्तान में क्या देखते हैं? जब एक अच्छी बात कोई आदमी पढ़ सुन लेता है तो वह अपने सब मिलने वालों पर समय-असमय उसका प्रयोग करने के लिए यत्न करता है। वह यह भूल जाता है कि बताने वाले ने उससे किस दशा में लाभ उठाया था उससे भिन्न दशा मे वही प्रयोग दूसरों के लिए हानि कारक बन जाएगा। अंग्रेज़ी मे कहते हैं—One man's meat is another man's Poison अर्थात् एक आदमी के लिए जो खाना अच्छा सिद्ध हुआ है वही दूसरे के लिए विष बन सकता है। एक बार मुझे बहुत हँसी आई जब मैं एक रोगी को देखने के लिए उसके मकान पर गया। मैं अभी बरामदे में ही था कि अन्दर एक आदमी को कहते सुना – 'हां हां, स्वयं कविराज हरनामदास ने अपने हाथ से मुझे कोयला पर चुटकी भर खाँड डाल कर दी। उसके धुएँ से मेरा इतना भारी सिर-दर्द और नजला मिन्टों में ठीक हो गया अजी मिन्टों में क्या बल्कि चुटकियों मे। तुम भी यही करो, कौड़ी में करामात देखो, बड़ी अचम्भे की वस्तु है।" वास्तव मे उस आदमी को खांड का धुआं तब दिया था जब उसका चलता जुकाम एक दम बन्द हो गया था और नाक में कफ जम गया था, जिससे उसका सिर भारी हो गया था और सख्त दर्द करने लगा था। खांड

का धुआं देने से नाक चल पड़ा और सिर हल्का हो गया। लेकिन जिस आदमी को अब यह नुस्खा बतलाया जा रहा था, उसको नमोनिया हो गया था और छाती में दर्द, बुखार, खांसी इत्यादि के अतिरिक्त नाक बह रहा था और सर दर्द की शिकायत भी मालूम हो रही थी। अब उस आदमी के लिए खांड के धुएँ वाला नुस्खा बिल्कुल बेकार था। लोग सब हालतों को अच्छी तरह नहीं देखते, इतना ही समझते हैं कि एक इलाज से एक ने लाभ उठाया तो दूसरा भी अवश्य लाभ उठायेगा।

हिन्दुस्तान में जब कोई आदमी किसी बीमार से मिलने जाता है तो अपना कर्तव्य समझता है कि वह कुछ न कुछ सलाह आवश्य दे। यदि दस मिलने वाले आएँगे तो दस ही नुस्खे बतला जाएँगे। ऐसा मालूम होता है कि हिन्दुस्तान में हर आदमी वैद्य है; हर आदमी नमक अजवायन हरड़ बहेड़े इत्यादि का नाम जानता है; उनको बहुतेरे ऐसे मिल जाते हैं जो उनके बतलाए नुस्खों को आजमाने को तय्यार हो जाते हैं। हम हकीमों को यह प्रतिदिन सुनना पड़ता है कि कविराज साहब! पहिले जैसे कुछ किसी ने बताया, दवा दारू करते रहे, लेकिन बीमारी बढ़ती ही गई। अब आप कोई दवाई बतलाएं।

इंगलिस्तान अमरीका आदि देशों में ऐसा नहीं होता। प्रत्येक कुटुम्ब का एक डाक्टर निश्चित होता है। उसी से सम्मति ली जाती है। वहां मुलाकाती अपना हक नहीं समझते कि बीमार के डाक्टर बन बैठें। खैर यह तो एक बात में बात आगई, लेकिन थी जरूरी, इसलिए इसे आप तक पहुँचाना आवश्यक समझा। बहुत से आदमियों को सब किसी को फाका (लंघन) की सिफारिश करते सुना। वे कभी ठीक भी कहते हैं, परन्तु बहुत बार लंघन करने की सम्मति कुसमय और बेमौका दी जाती है, जिससे लाभ के बजाय हानि होती है। लंघन का नियम युक्ति-

युक्त है। इससे लाभ भी है, पर यह आवश्यक नहीं है कि इससे सदा लाभ ही लाभ हो, विशेष कर बहुत लम्बे लंघन के हम विरुद्ध हैं। हमने बीस २ दिन के लंघन करने वाले देखे हैं। हफ्ता दस दिन तो बहुतों को करते देखा है। परन्तु लंघन एक दो दिन का ही लाभदायक है, अधिक से अधिक चार छः दिन तक हमारी पीछे लिखी विधी के अनुसार लंघन करने की आवश्यकता पड़ती है। उचित तो यह है कि किसी रोग से छुटकारा पाने के लिए अपने वैद्य की सम्मति से लंघन करना अच्छा है। स्वास्थ्य के लिए हर सातवें दिन एक बार खाना खाया जाय तो यह लाभ दायक सिद्ध होता है। जिनमें चर्बी बहुत बढ़ी हुई हो वे लम्बा लंघन कर सकते हैं। उनके लिए भी यह लाभदायक हो सकता है, जिनको रिश्तेदार लाचार करके अधिक खिला पिला देते रहे हैं।

वैज्ञानिकों ने अनुमान लगाया है कि पहले २४ घंटे तो लंघन रखने से पेट में पड़ा हुआ मल जलता है, किसी विशेष दशा में दो दिन सही, परन्तु उसके पीछे आदमी की अपनी पहले जमा की हुई चर्बी प्रोटीन इत्यादि खर्च होने लगती है, अर्थात् पेट की अग्नि बेकार रहती है। पहले तो वह बाहर से अन्दर गया हुआ भोजन खाती रहती है, जब बाहर से सब कुछ आना बन्द हो जाता है तो पहले के जमा किये हुए भण्डार पर वह हाथ मारती है। इसी प्रकार जो लोग वज़न कम करना चाहते हैं उनके लिए लंघन किसी हद तक लाभदायक है, पर जो लोग अन्य कारणों से लंघन करते हैं और उससे स्वास्थ्य सुधारना चाहते हैं उन्हें २४ घण्टे से अधिक समय तक लंघन अपने वैद्य से सम्मति लिए बिना नहीं करना चाहिए।

एक युक्ति यह भी है कि लंघन से पहले तो पेट में पड़ा हुआ नपचा हुआ भोजन भस्म होता है, इसके बाद शरीर में पैदा हुए

सब प्रकार के विष भस्म होते हैं, इसलिए लम्बा लंघन अच्छा रहता है। इसके पक्ष में और इसके विरुद्ध बहुत कुछ कहा जा सकता है। पक्ष में केवल इतना कि एक दिन के लंघन के बाद शायद दो दिन और लंघन करने से यह लाभ प्राप्त हो सकता है, पर अधिक लंघन से नया विष उत्पन्न हो सकता है। देखिए, आमाशय में नमक का तेज़ाब पैदा होता है, जिगर से पित्त और इसी तरह तिल्ली और आँतों से भी कई रस निकलते हैं, ये सब पाचक हैं और साथ ही हमारे शरीर के विषों को मारने वाले भी। जब कुछ खाया जाता है तो उसे पचाने के लिए ये काम करने लग जाते हैं। जब कुछ न खाया जायगा तो ये अपने स्थान पर बन्द रहेंगे। जब बन्द रहेंगे तो काम काज आदि से शरीर में उत्पन्न होने वाले मैल और विष का इन रसों के विद्यमान न होने से प्रतिकार (Neutralization भी न होगा। सो इस तरह लम्बे उपवास से शरीर में विष बढ़ जाता है। एक प्रकार का विष दूर करते करते दूसरे प्रकार का विष उत्पन्न हो जाता है।

डाक्टर ई० पी० कैथकार्ट ने जर्मनी के प्रसिद्ध उपवासकर्ता विक्टर बेटी के एक चौदह दिन के उपवास में उसके शारीरिक अनुभव किए और बताया कि ज्यों २ दिन बढ़ते गये उसका ब्लड प्रेशर (खून का दबाव) कम होता गया; यहां तक कि उसके जीवन की चिन्ता पड़ गई। खून के लालकण भी धीरे २ क्षीण होते गये और शरीर इतना ठण्डा होने लगा कि गरम बोतलों से भी गरम न होता था। केवल दो दिन के लंघन के बाद तक उसका स्वास्थ्य अच्छा था, इसके पश्चात् अधिक लंघन हानिकारक सिद्ध हुआ।

जिन लोगों ने लम्बे लंघन किये वे प्रायः ६ छटाँक (३० तोले) वज़न प्रतिदिन घटाते रहे। ये विषैले अंश नहीं होते

बल्कि चर्बी और मांस की प्रोटीन कटती रहती है। इस प्रकार सब मांस घुन से खाई लकड़ी के समान हो जाता है। शरीर में किसी समय भी भार का १/२० से अधिक मैल नहीं हो सकता और इतना एक दिन या अधिक से अधिक दो दिन में अच्छी तरह साफ हो सकता है, फिर लम्बे लंघनों का क्या लाभ? केवल वे ही लम्बे लंघन कर सकते हैं, जिन्होंने फालतू चर्बी घटानी हो और वह भी तब जब उनका वैद्य समझता हो कि उनका लंघन लाभदायक हो सकता है।

लंघन के द्वारा सारे रोगों के निराकरण के यत्न के सर्वथा विरुद्ध दूसरे प्रकार का प्रयत्न कुछ विद्वानों ने तजीवज़ किया है। उनका कहना है कि रोग को दबाने के लिए अधिक शक्ति की आवश्यकता है, जिसके ज़ोर से रोग को नष्ट किया जा सके। इस सम्बन्ध में डाक्टर वियर मिचल ने अद्भुत आविष्कार किये। उन्होंने अपने रोगियों को पेट भर कर खाना खिलाया और लिटा दिया। फिर उनके पेट पर गरम पानी की बोतल रखवा दी और इस तरह पेट की अग्नि को बाहरी गरमी की सहायता दी कि वह खाना शीघ्र पचाकर शक्ति प्रदान करे। उनके बहुत से रोगियों ने इस विधि से लाभ उठाया। परन्तु यह क्रिया चिकित्सा रूप में स्वीकार न की जा सकी। कारण यह कि इतने भोजन को पचाने के लिए भी तो शक्ति खर्च होती है। फिर हमारे मुँह के थूक (लार) और जिगर तिल्ली इत्यादि के पाचक रसों की भी एक सीमा है। अधिक भोजन को पचाने के लिए ये रस भी अधिक पैदा होने चाहिएँ, इनकी अधिक पैदावार के लिए शरीर की मशीन पर अधिक जोर पड़ता है, इस लिए डाक्टर वेयर मिचल के प्रयोग सर्वथा सफल न हो सके। परन्तु उनका यह नियम सर्वथा गलत नहीं, इसलिए कभी कभी अच्छा लाभ दिखाता है। जो लोग अपने शरीर से अधिक काम करते

रहे हैं अर्थात् जिनकी ताकत की पैदावार तो कम रही पर ताकत का खर्च अधिक रहा, उनकी कमी को पूरा करने के लिए अधिक भोजन और अधिक विश्राम ने बड़ा काम किया। ये वे लोग थे जिनके काम करने की अधिकता से पाचनशक्ति अधिक बलवान थी। डाक्टर मिचल के अन्य बहुत से रोगी उन्नति करते २ फिर पीछे पड़ गये, क्योंकि पाचक अंगों के लिए नित्य इतनी भारी चक्की पीसना असह्य हो गया। अनेक बार भोजन की अधिकता से लहू में अधिक विकार भी पाया गया और इस विकार को एक बारूद-खाने के समान समझा गया जो किसी भी समय थोड़ी सी भूल से सारे बारूद-खाने को भक से जला कर नष्ट कर सकता है। यह स्वास्थ्य का चिह्न नहीं। स्वस्थ व्यक्ति का सिस्टम तो प्राकृतिक रूप से ही इतना अधिक बलवान होता है कि मामूली तो क्या बड़ी २ घटबढ़ को भी कुछ समय तक भली भांति सहन कर सकता है। हाँ, रोगी व्यक्ति अवश्य ऐसे बुरे स्वास्थ्य का मालिक होता है कि थोड़ा सा भी कुपथ्य उसे किसी भयानक रोग में फंसा देता है।

इस लिए डाक्टर साहब को भी मानना पड़ा कि न अधिक लंघन और न अधिक पेट भर कर खाना बल्कि मध्याचरण (एतदाल) एक ऐसा उपाय है जो स्वास्थ्य को स्थिर रख सकता है, परन्तु यह बात अवश्य है कि जो लोग किसी भी कारण बीमार या निर्बल हो गए हों उनको हल्के व्यायाम और सैर के अलावा प्रत्येक प्रकार का परिश्रम बन्द कर देना चाहिए ताकि ताकत अधिक खर्च न हो जाए। उनको आराम अधिक चाहिए। इस प्रकार ताकत के सारे खर्च इधर उधर के बन्द करके उसे स्वास्थ्य और शरीर के बनाने में प्रयोग किया जा सकता है।

सर्वसाधारण के लिए यह अनुमान लगाना कठिन है कि उनके लिए व्यायाम और सैर की अधिक आवश्यकता है या

आराम को ? उनके लिए निम्नलिखित शिक्षाएँ बहुत लाभदायक सिद्ध हो सकती हैं। जो लोग बहुत व्यायाम व सैर करके अपना स्वास्थ्य नहीं बढ़ा सकते, वे एक महीने तक अपने शरीर को पूरा पूरा आराम दें, अपने आवश्यक कामों को पूरा करने के अतिरिक्त फालतू बोलना, चलना, फिरना, सोचना तथा चिन्ता शोक आदि त्याग कर लेट कर या और किसी दूसरी सूरत में आराम से समय व्यतीत करें। एक महीने बाद अपने शरीर में फुर्ती, शारीरिक भार, बल और दिमागी ताक़त को जाँचें। यदि पहले से कमी प्रतीत हो तो इस विधि को त्याग दें, यदि पहले से लाभ देखें तो कुछ मास और इस प्रकार करते रहें। फिर धीरे धीरे साधारण सैर वर्ज़िश पर आ जाएँ, आवश्यक स्वास्थ्य सुधरेगा।

इसी प्रकार भोजन में भी घट बढ़ करके अनुभव किया जा सकता है कि उनको कम खाना खाने से लाभ है या अधिक खाने से। दवाइयों के बिना एक-एक माह तक ऐसे अनुभव करना अधिक लाभदायक है लेकिन अधिक खाना और अधिक लंघन करना दोनों हानिकारक हैं, मध्याचरण अच्छा है।

ऊपर लिखित प्रयोग करने के बाद डाक्टर साहिब इस बात पर अधिक ज़ोर देते रहे हैं कि मांस ने उनका स्वास्थ्य बढ़ाने में कोई सहायता न दी, अधिक लाभ बिना मांस खाये ही हुआ। बहुत थोड़े ही रोगियों में मांस की तरी या मक्खन पड़ा हुआ मांसरस लाभकारी हुआ। कुछ रोगियों में कीमा ने लाभ दिखाया, पर इसके लिए आवश्यक था कि कीमा देने से १॥ घण्टे पहिले एक गिलास बहुत गर्म पानी का पिलाया जाता।

मधुमेह रोग प्रायः प्रोटीन वाले भोजन से आरम्भ होता है। प्रसिद्ध वैज्ञानिक लस्क (Lusk) ने अनुभव किया कि मांस के ५८ प्रतिशत भाग प्रोटीन शरीर में शक्कर बनकर खून में

आवश्यकता से अधिक शक्कर के कारण बने और स्वास्थ्य पर भार डाला। मिर्गी, माली-खौलिया, नींद की खराबी और दिमाग़ी बीमारियों में मांस के खाने से वज़न तो अवश्य बढ़ता है लेकिन दौरे अधिक पड़ने लगते हैं। दूसरा भोजन भी इन रोगों में आवश्यकता से एक चौथाई कम देना अधिक लाभदायक सिद्ध हुआ। भोजन की अधिकता और विशेष कर मांस की अधिकता से रोगी खट्टे डकार, छाती की जलन इत्यादि रोगों में फँस गए।

अन्त में परिणाम क्या हुआ? यही कि स्वास्थ्य को स्थिर रहने और अच्छा बनाने के लिए भोजन से न बिल्कुल मुँह मोड लें और न ठोंस २ कर खाएँ। "हलका भोजन-न बहुत न थोड़ा" आयुर्वैदिक आचार्यों का यह मत ही सबको लाभदायक सिद्ध होगा:—

(क) जो आदमी पेट का ½ भाग भोजन से और ¼ पानी से भरे तथा ¼ खाली रक्खे वह रुग्ण नहीं होता।

(ख) महीने में एक दिन उपवास करने वाला व्यक्ति चिरायु होता है।

(ग) मांस, मदिरा, खटाई और मसालों वाले भोजन से परहेज़ रखने वाला मनुष्य हर प्रकार के विष से बचा रहता है।

(घ) लंघन की अधिकता क्षय रोग (तपे-दिक) का कारण बन जाती है। लंघन करना हो तो वैद्य की देख-रेख में ठीक है।

(ङ) पेट का तन्दूर नाक तक भरने वाला मनुष्य अपने काम की ओर तो इतनी तेज़ दौड़ नहीं लगा सकता, पर अपनी मृत्यु को ओर बहुत शीघ्र दौड़ता है।

अतः भोजन में नियमितता और मध्याचरण ही स्वास्थ्य का पहला नियम हुआ।

नमक केवल जीभ के स्वाद के लिए नहीं

तत्त्व-दिग्दर्शन

हमारे शरीर की बनावट मे नमकों का बड़ा भारी भाग है। हड्डियों की बनावट अधिकतर नमकों पर ही निर्भर है। हमारा मांस और खून अधिकतर नमक ही चाहता है। हमारे शरीर की सेलें पानी में इस तरह प्रसन्न रहती हैं और बढ़ती हैं जैसे तालाब में कमल। नमक की यह खूबी है कि जहां होगा पानी को अपनी ओर खींचेगा। इसलिए नमक के प्रयोग से हमारे शरीर के अन्दर पानी अधिक मात्रा में रह सकता है और अधिक पानी हमारे शरीर को अधिक फलता फूलना रख सकता है। नमक हमारे शरीर को प्रत्येक दशा में लाभदायक सिद्ध होता है। प्रकृति की ओर से लगभग हमारे सब खाद्य पदार्थों में नमकों की सप्लाई का प्रबन्ध है, केवल चर्बी, तेल, घी और खाँड में नमक नहीं होते। चावल में ये कम होते हैं, शेष लगभग सब साग-सब्ज़ी, दूध, मक्खन, दाल, अनाज आदि खाने-पीने का वस्तुओं में अधिक होते हैं। और तो और गन्ने मे भी होते हैं।

शारीरिक शक्ति और भार के लिए नमक की अधिकता हमारे शरीर मे होनी आवश्यक है। इसलिए शुद्ध रूप में भी खनिज

या समुद्री नमक हमारे भोजन में सम्मिलित किया जाता है। प्रत्येक व्यक्ति के लिए लगभग २, ३ माशे समुद्री या पहाड़ी नमक प्रत्येक दिन सेवन करना लाभदायक है। किसी २ को इसकी आवश्यकता नहीं भी होती। कोई २ महात्मा गाँधी आदि महापुरुषों के उदाहरण को दृष्टि में रख कर नमक खाना ही छोड़ देते हैं और कई मनुष्य इतना नमक सेवन करते हैं कि देख कर आश्चर्य होता है। साधारणतः स्वास्थ्य के लिए सब अवस्थाओं में नमक का थोड़ी मात्रा में प्रयोग करना ही लाभदायक होता है। नमक का थोड़ी मात्रा में सेवन करना भूख बढ़ाता है और भोजन को शरीर का अंग बनाता है; अधिकतर उन लोगों का जो चावल, खांड, घी या मांस का अधिकतर प्रयोग करते हैं। साधारण साग सब्जी आलू, अनाज, दूध, दही, लस्सी का सेवन करने वालों के लिए इसकी विशेष आवश्यकता नहीं, परन्तु तो भी लोग नमक का सेवन करते ही हैं। कारण यह है कि हमारा शरीर खनिज या समुद्री नमक से लाभ उठाना जानता है, साथ ही शेष (फालतू)नमक को मूत्र या मल के द्वारा बाहर निकालना भी जानता है। पसीने से भी नमक बाहर निकलता है, इसलिए कुछ विशेष रोगों को छोड़कर जिनका वर्णन आगे आएगा थोड़ी मात्रा में नमक का सेवन करना स्वास्थ्य कर सिद्ध होता है। मेजर मैके प्रसिद्ध डाक्टर हुए हैं, जिन्होंने केवल नमक घुले पानी के टीके देकर लोगों का भार बढ़ाया। परन्तु यह निर्णय करना चतुर चिकित्सकों का ही काम है कि ठीक स्वास्थ्य न रखने वाले किसी आदमी को नमक आदि किसी वस्तु की कितनी आवश्यकता है, परन्तु साधारणतः थोड़े परिमाण में नमक खाना भोजन को पचा कर उसे खून, मांस, चर्बी इत्यादि में बदलने में लाभदायक सिद्ध होता है। अफ्रीका के लम्बेचौड़े भाग में नमक कम मिलता है, इसलिए दूर देशों से वहां नमक लाया जाता है।

यदि अधिक समय तक किसी को नमक न मिले तो उसमें पागलपन के निशान प्रकट होने लग जाते हैं।

हिस्टीरिया, बेहोशी, मिर्गी, उन्माद, आँख और दिल के रोग, खुजली, दाद, चम्बल, प्लूरसी, दमा (श्वास) और जुकाम में नमक का सेवन करना अहितकर है। वीर्य विकारों में इसका सेवन करना ठीक नहीं। इनमें भी यदि साथ २ मेदे की खराबी हो, विशेष कर जब खूब चबा चबा कर खाया गया भोजन मेदे में बहुत देर तक पड़ा रहता हो तो नमक का सेवन करना आवश्यक है। ऊपर लिखे रोगों में नमक के स्थान पर मूली का नमक या जौ का नमक जिनको मूलीखार और जौखार भी कहते हैं का सेवन करना लाभदयक है। मेरे विचार में शेष किसी अवस्था में भी २,३ माशे नमक प्रति दिन खाना बन्द नहीं करना चाहिए। यह भी है कि किसी कारण से २.४ मास बिना नमक के रहा जाय तो बिना किसी शिकायत के अच्छी तरह निर्वाह हो सकता है, परन्तु जीवन भर के लिए नमक का छोड़ देना और साथ ही नमक देने वाली साग सब्ज़ी दूध दही मक्खन फल आदि वस्तुओं का भी त्याग करना स्वास्थ्य के लिए घातक है।

हमारे भोजन में जो लवण-द्रव्य स्वभावत: पाये जाते हैं, वे बड़े महत्त्वशाली हैं। पहाड़ी या समुद्री नमक के बिना तो निर्वाह हो सकता है, परन्तु अनाज सब्ज़ियों या दूध दही इत्यादि में जो नमक पाया जाता है उसके बिना निर्वाह नहीं हो सकता, उसके बिना स्वास्थ्य गिर जाता है। चूना या कैलशियम (Calcium)एक खनिज लवण है जो इन भोज्य पदार्थों में पाया जाता है। चूने के बिना दांत और हड्डियों की पुष्टि हो ही नहीं सकती। फेफड़ों के लिए भी चूना आवश्यक है। वीर्य में भी कैलशियम का अधिक भाग रहता है। लोहे और नमक के बिना खून की बनावट ही नहीं हो सकती। मांस का भी यही

हाल है। तात्पर्य यह है कि रुग्ण अवस्था हो या स्वस्थ नमकों की अत्यावश्यकता है।

यहाँ तक लिख कर अब मैं पाठकों से प्रार्थना करूंगा कि वे इससे पहले 'सच्चे अर्थों में पूर्ण भोजन' के प्रकरण में नमक का वर्णन एक बार फिर पढ़ें। वहां आपने साग सब्जियों में प्राकृतिक खाद्य नमकों की प्रशंसा पढ़ी है। थोड़ी सी बातें जो पिछले लेख में लिखनी भूल गया वे यहां लिख दी हैं।

हमारे शरीर को अधिकतर दो प्रकार के नमक की आवश्यकता होती है। एक वह जिसे खाने वाला खनिज या समुद्री नमक कहते हैं, दूसरा वह जिसे चूना कहते हैं। ये दोनों अनाज, दाल, साग, सब्ज़ी, आलू, दूध, दही, माखन इत्यादि से भी और पर्वतों की खानों मे भी प्राप्त होते हैं। दूध, अनाज, सब्ज़ी, आलू इत्यादि में नमकों का अपना अलग स्वाद प्रतीत होता है, इसलिए खनिज या समुद्री नमक डाल कर नमक का स्वाद लिया जाता है। पानी में चूना मिला कर स्वाद और लाभ प्राप्त किया जाता है। इस प्रकार लाभ का लाभ और स्वाद का स्वाद, दोनों प्राप्त किये जाते हैं।

अंडा, पनीर, दूध, दही, लस्सी और बन्दगोभी में सबसे अधिक मात्रा में कैलशियम (चूना) होता है। इससे कुछ कम मटर, पालक, मूली, फूल गोभी में। इससे कुछ कम गेहूँ, मछली, आलू, सेब, नाशपाती, आडू इत्यादि में। इन सबका प्रयोग कैलशियम के ऊपर लिखे लाभों की प्राप्ति के लिए बहुत ही हितकारक है।

चाय और काफी कैलशियम के घातक हैं। इनका सेवन कैलशियम के सारे लाभों को मिट्टी में मिला देता है। यही कारण है कि आज कल चाय और काफ़ी के अधिक सेवन के कारण दांतों के रोग बढ़ रहे हैं। लोग फेफड़ों के रोगों में फँस कर क्षय रोग (तपेदिक) के शिकार हो रहे हैं। सन्तान निर्बल और मरियल पैदा हो रही है।

हमारे पुरखाओं ने चूने की कमी को पूरा करने के लिए पान में चूना खाने का आदेश दिया था। बहुत समय तक यह क्रम ठीक चलता रहा, अर्थात् दिन में दो समय भोजन के उपरान्त लोग एक एक पान खाते रहे। परन्तु लगभग १०० वर्षों से कई प्रान्तों में यह छूट ही गया। कई में अति हो गई, वहां दिन भर पान चबाया जाता है, जीभ को इसका एक स्वाद सा पड़ गया है और पान का सेवन अब एक आदत सी हो गई है। अब भी मेरी इस छोटी सी पुस्तक को पढ़ने वाले समझ लें कि नमक जिनमें चूना भी सम्मिलित है केवल जीभ के स्वाद के लिए नहीं बल्कि लाभ के लिए हैं। इनको अधिक प्रयोग भी न करें, क्योंकि प्रत्येक वस्तु का अधिक प्रयोग लाभ के बजाय हानि पहुँचाता है। जो लोग पान बिल्कुल नहीं खाते या जो खाना चाहते हैं पर इसे बुरा समझते हैं, वे केवल दो समय खाना खाने के बाद खाएँ तो बहुत लाभ उठायेंगे। आयुर्वेद में पान की बड़ी प्रशंसा है। अंग्रेज़ लोग और अमीर आदमी अण्डा, पनीर, दूध, मक्खन से चूना प्राप्त करते हैं, गरीब लोग एक पैसे के पान से यह लाभ उठा सकते हैं, बिना मूल्य की छाछ से भी यही चूना (कैलशियम) प्राप्त कर सकते हैं। जो लोग पनीर, अण्डा, बादाम, मक्खन, दूध, पान, लस्सी आदि किसी भी रूप में चूने का भाग अपने शरीर मे प्रविष्ट न होने दें या इनके प्रयोग के साथ २ कैलशियम को नष्ट (Neutralize) करने वाली चाय और कहवा का सेवन चालू रख, वे हड्डियों और फेफड़ों की बीमारी में फंस सकते हैं बल्कि फंसने चाहिएँ।

तात्पर्य यह है कि इस लेख में और 'सच्चे अर्थों में पूर्ण भोजन' के प्रकरण में वर्णित उन खाद्य-पदार्थों का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए बहुत ही आवश्यक है, जिनसे भिन्न २ प्रकार के नमक प्राप्त होते हैं।

पानी केवल प्यास बुझाने के लिए नहीं

इनके असंख्य लाभ हैं

हमारे शरीर की सेलें या वे असंख्य चेतन्य कण जिनके समूह का नाम शरीर है, पानी में ही प्रसन्न रहते हैं और पानी में ही बढ़ते हैं। आयुर्वेद में पानी को जीवन के नाम से स्मरण किया गया है और अनेक स्थानों पर इसे 'अमृत' नाम दिया गया है। जैसे नाव पानी पर चलती है उसी प्रकार हमारे जीवन की नाव भी पानी पर ही चलती है। विलायत के एक प्राचीन डाक्टर सैन्ग्रेडो के विषय में कहा जाता है कि उसे एक ही नुस्खा आता था; कोई भी रोग हो, किसी को घण्टे २ बाद किसी को आध २ घण्टे बाद गर्म पानी का गिलास पिलाता रहता था, और प्रायः लोग इसी से अच्छे हो जाते थे। जो नहीं होते थे उन्हें असाध्य कह कर छोड़ देता था। एक प्राचीन भारतीय वैद्य के विषय में भी नमक और पानी से सब रोगों को दूर करने की कहानी प्रसिद्ध है। तात्पर्य यह है कि स्वास्थ्य और रोग दोनों में पानी की बड़ी आवश्यकता है।

पानी दो प्रकार से हमारे अन्दर प्रवेश करता है—खाने में मिला हुआ और अकेला। साग सब्जी, रोटी, चावल सब में पानी होता है। इनमें यदि इतना थोड़ा पानी हो कि ये ईंट की तरह तो सख्त न हों पर दांतों से इन्हें अच्छी तरह चबा २ कर निगला जा सके तो ये शीघ्र पच जाते हैं, क्योंकि इस तरह चबाने और थूक के साथ मिलने का काम अच्छी प्रकार होकर मेदे में जाते जाते आधा भोजन पच जाता है। परन्तु यदि

भोजन बहुत रसदार (तरीदार) हो या रस के साथ मिलाया जाए, जिस प्रकार रसदार सब्ज़ी के साथ रोटी खाई जाती है, चावलों में रायता मटर चने या मांस की तरी इत्यादि मिल कर ये इतने नरम और पतले किये जाते हैं कि दो मुँह मार कर इन्हें निगल लिया जाता है तो ऐसा खाना भली भांति नहीं पचता। यौवन में ऐसे भोजनों को बिना चबाये और बिना थूक मिलाए हमारी पाचन मशीन पचा तो लेती है परन्तु खाये हुए में से बल कम प्राप्त होता है। साथ ही धीरे २ हमारी पाचन-शक्ति अनुचित बोझ न सह सकने के कारण निर्बल और रोगी हो जाती है। चाहिए तो यह कि चावल अलग खाएँ और अच्छी तरह चबाकर थूक से मुलायम करके निगलें या कोई सूखी दाल-भाजी इत्यादि मिला कर खाएँ। इसके बाद बाकी रसदार सब्ज़ी इत्यादि जो कुछ भी हो अलग या चावल चपाती के अन्तिम ग्रासों के साथ खा सकते हैं। तात्पर्य यह कि खाना अच्छी तरह चबा कर और थूक मिलाकर खाना चाहिए।

यह क्रम तभी ठीक हो सकता है जब कि रोटी या चावल आदि अलग २ खाए जाएँ। सदा पानी खाने के बीच में, खाना खाने के एक दो घण्टे बाद और सुबह-सवेरे पिया जा सकता है। आवश्यकता के अनुसार खाते पानी पीना बुरा नहीं, परन्तु पानी पीने के अच्छे समय हैं—प्रातः सायं और खाना खाने के दो घण्टे बाद। प्रातः काल बासी पानी पीना बहुत लाभदायक है। शहरों में रहने वाले जानते हैं कि गलियों में गन्दे पानी की नालियाँ होती हैं। मेहतर नाली से मल निकाल गया हो और भिश्ती पानी से उसे धो दे, तो नाली खूब साफ़ सुथरी हो जाती है, परन्तु मैल भरी नाली में कितना ही पानी डालो उससे मैल पतला हो सकता है, नाली साफ़ नहीं हो सकती। इसलिए प्रातः काल के जल-पान पर देशी वैद्य अधिक ज़ोर देते हैं और विश्वास दिलाते हैं कि ऐसा करने वाले मनुष्य

बहुत कुछ रोगों से बचे रहते हैं।

विलायती डाक्टर भी खाली पेट हलकी चाय या पानी पीना लाभदायक समझते हैं। खाने के साथ थोड़ा और दो घण्टे बाद अधिक पानी पीना पाचन के क्रम में अधिक लाभदायक सिद्ध होता है और इस प्रकार भोजन का अधिक भाग रक्त बन कर हमारे स्वास्थ्य को अधिक शक्तिशाली बनाता है। पानी हमारे शरीर की सेलों की ताकत और बढ़ाव के लिए कितना लाभदायक है इसका वर्णन पहिले आ चुका है।

पानी का दूसरा बड़ा काम पसीना थूक इत्यादि के मार्ग द्वारा हमारे शरीर के भिन्न-भिन्न भागों का विष बाहर निकालना है। यह कोई मामूली बात नहीं कि मनुष्य बिना भोजन तो सप्ताहों तक बचा हुआ रह सकता है परन्तु पानी के बिना दो चार दिन भी जीवित नहीं रह सकता। इसका एक कारण यह है कि शरीर के विष बाहर न निकलने के कारण अन्दर ही अन्दर शरीर का सर्वनाश कर देते हैं।

पानी का बड़ा काम यह भी है कि वह रक्त का मूलमन्त्र है। रक्त का एक बड़ा भाग पानी है। जितनी बार एक मिनट में हमारा दिल धड़कता है उतनी ही बार रक्त की एक विशेष मात्रा हमारी नस नाड़ियों के मार्ग द्वारा सारे शरीर में धकेली जाती है। तात्पर्य यह है कि रक्त हर समय हमारे शरीर में दौड़ता रहता है। इस दौड़ में वह खून गाढ़ा हो जाता है। इसमें शरीर के मैल भी मिलते रहते हैं। इन दोनों कारणों से रक्त में पानी का मिलते रहना आवश्यक है। पाचन क्रम के लिए तथा खून की आवश्यकता को पूर्ण करने के लिए जब-जब हमारे शरीर को पानी की आवश्यकता होती है, इसका ज्ञान हमको प्यास लगने पर होता है। इस लिए प्यास को अधिक देर के लिए रोकना सदा हानिकारक होता है। जब गर्मियों में रोज़े आते हैं तो मुसलमान भाइयों, बहनों और बच्चों की एक बड़ी संख्या

के स्वास्थ्य को धक्का पहुँचता है। सनातनी हिन्दुओं में ग्रीष्म ऋतु की एक ही निर्जला एकादशी (ऐसा व्रत जिसमें पानी पीना भी वर्जित है) के दिन निर्वल हिन्दू स्त्रियों की बड़ी संख्या प्यास से अस्वस्थ होकर चिकित्सा कराती हैं। उचित है कि निवल स्वास्थ्य वाले विशेष कर गर्भवती, बच्चे और बूढ़े पानी से वंचित कभी न रहें और प्यास को कभी न रोकें। यह हो सकता है कि किसी विशेष रोग में ठण्डे की जगह गर्म या अधिक की जगह थोड़ा पानी पिया जाय, पर बिल्कुल न पीना बहुत ही हानिकारक है।

पानी कम पीने से एक ऐसी बीमारी हो जाती है, जिससे बहुत से लोग दुःखी हैं, वह है, कब्ज़। खाने की बुराइयाँ ही क़ब्ज़ का बहुत हद तक कारण हैं, परन्तु पानी की कमी भी कम ज़ुम्मेवार नहीं। जब खाना पचकर इसका शेष भाग बड़ी आंत में पहुंचता है तो पानी की कमी के कारण वह बहुत ठोस और कठोर हो जाता है, इसके बाहर निकलने में बहुत दुःख होता है। प्रातः खाली पेट और खाना खाने के एक दो घण्टे बाद एक अच्छा गिलास पानी का पी लेने वाले इस बुरी बिमारी के शिकार नहीं होते।

पानी का मोटापन और पतलापन पर भी असर पड़ता है। हमारा शरीर जिन करोड़ों अरबों सेलों का समूह है वे सेलें पानी में इस तरह फूलती हैं, जिस तरह पानी में चने या चावल फूल जाते हैं। इन चने और चावलों को सुखा दो किस तरह सुकड़ कर पिचक जाएंगे। बस मोटापन में पानी और पानी वाली खाद्य वस्तुओं का सेवन बहुत कम करना चाहिए। पतलापन में पानी का सेवन अधिक होना चाहिए। पतलापन में पानी की अधिक मात्रा सेलों में पहुँचाने के लिए जैसा कि पिछले अध्याय में स्पष्ट किया है, नमक का अधिक प्रयोग लाभदायक होता है। पतले आदमी को मोटा बनाने के लिए केवल

पानी ही पर्याप्त है, यह ऐसी बात है जिस पर बड़ी आलोचना हो सकती है इसमें सन्देह नहीं कि मोटापन लाने के लिए मांस बढ़ाने वाले प्रोटीन और चर्बी बढ़ाने वाले चिकनाई का बड़ा भाग है परन्तु प्रोटीन से पैदा हुई सेलें बिना पानी की अधिकता के पनप और बढ़ नहीं सकतीं। इसीलिए चर्बी भी सूखी-सड़ी सेलों का साथ नहीं कर सकती। पानी की तरावट और ताज़गी आवश्यक है। मोटे आदमियों के लिए पानी का उचित त्याग शरीर की सेलों के सिकुड़ने, हल्का होने और पतला होने का कारण बन सकता है।

पानी दिन रात में किसी भी समय जब खाली पेट पिया जाता है तो वह आध घण्टे के अन्दर ही शरीर से निकल जाता है। खाने के बाद पिया हुआ पानी भोजन में मिलकर भोजन के साथ धीरे धीरे पचता रहता है और सेलों में रचता रहता है। अतः जहां तक हो सके मोटे आदमियों को खाली पेट और पतले आदमी को खाने के साथ भी थोड़ा २ पानी पीना चाहिए।

पानी के विषय में दो आवश्यक बातें लिखनी थीं जो बाद में याद आईं। हमारे शरीर की नाड़ियाँ तब बहुत अच्छा काम करती हैं और अच्छी तरह फैलती-फूलती हैं जब हमारे शरीर में प्रवेश होने वाली खाने पीने की वस्तुओं की गर्मी (ताप) इतनी हो जितनी कि हमारे शरीर की (९८।। दर्जे) अर्थात् न अधिक ठण्डी न गरम। दूध और पानी को कभी २ बर्फ डाल कर अधिक ठण्डा किया जाता है, ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। दांत और मसूढ़ों की खराबी के अलावा बर्फ का पानी पाचनशक्ति को मन्द और शरीर को निबल बनाता है। हमारी छोटी पुस्तक यौवन रक्षा के दूसरे भाग में इस पर अच्छी छानबीन की गई है। गरम पानी भी अकेला चाय की सूरत में दिमाग़ और चमड़े की स्वस्थता कम करने का कारण बनता है। किसी सर्दी की बीमारी में कुछ दिन तक गरम पानी या

गर्म दूध पिया जा सकता है, लेकिन वह भी जलता बलता नहीं, केवल इतना गरम कि गाल या हाथ कि पीठ पर गिलास या प्याली छूने में वह उसे अच्छी तरह सहन कर सके। सर्दी थकान या बलगमी तबीयत के लिए चाय की आज्ञा देनी हो तो वह इतनी गरम न होनी चाहिए कि जीभ और ओठ जल जाएँ या खुला २ घूंट न लिया जा सके। गर्मी की ऋतु या गर्मी की किसी बीमारी में ठण्डे पानी का सेवन करते समय वह अधिक से अधिक घड़े के पानी के बराबर ठण्डा हो। गर्मी में नलके या गागर इत्यादि का पानी बर्फ के साथ अधिक से अधिक इतना ठण्डा कर सकते हैं कि जितना ठण्डे घड़े का पानी। इस से अधिक ठंडा पानी बर्फ, मलाई की बर्फ या 'आईस क्रीम इत्यादि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। यदि कभी २ सप्ताह या पन्द्रहवें दिन कोई अधिक ठंडी या गर्म वस्तु थोड़ी मजबूरी से खानी पड़े तो हमारी पाचक मशीन में स्वभावतः यह गुण है कि वह हानि नहीं होने देती, किन्तु इस प्रकार की भूलें प्रतिदिन होती रहें तो किसी न किसी प्रकट या छुपे रूप में हमारे स्वास्थ्य को हानि पहुँचनी आवश्यक है। इसीलिए न जलते दूध चाय से और न बर्फानी या बर्फ में लगे पानी, लस्सी, सोडा इत्यादि से केवल जबान के चसके के लिए, अपनी जान का दुश्मन बनना सभ्य मनुष्यों को शोभा देता है। लाखों इस प्रकार स्वास्थ्य बिगाड़ कर पछताये, लेकिन तब क्या हो सकता है?

प्यास लगने पर पानी कैसे पीना चाहिए, इसका वर्णन करना भी बहुत कुछ शिक्षाप्रद होगा। शीतकाल में प्यास कम लगती है इसलिए थोड़ा या बहुत, जल्दी या देर से, थोड़ा गर्म या ठंडा जैसा भी पानी पिया जाय आदमी की तृष्णा शान्त हो जाती है। लेकिन गर्मियों में अनेक बार देखा जाता है कि अभी पानी पिया फिर प्यास; अभी पानी पिया फिर प्यास. या एक गिलास से प्यास, न बुझी तो झट दूसरा गिलास पिया जाता

है, पेट फटने लगता है लेकिन ऐसा मालूम होता है कि, अभी और पानी पीने की आवश्यकता है। ऐसी दशा में प्यास बुझाने का ठीक तथा सरल और स्वास्थ्यवर्धक तरीका कौनसा है यह बताना हम वैद्य डाक्टरों का काम है।

देखिये! प्यास वास्तव में हमारे शरीर में छः-सात इञ्च जगह पर मालूम होती है जो जीभ से लेकर गले के निचले भाग तक फैला हुआ है। जब हम पानी का गिलास चार-छः घूंटों में आध मिनट के अन्दर २ पेट में उडेल देते हैं तो उस जगह को तरावट नहीं पहुँचती। जिस तरह थोड़ी सी देर बड़े ज़ोर की बारिश हो कर ज़मीन के ऊपर से बह जाय तो ज़मीन को वह तरावट नहीं पहुँचती जो धीमी २ और लम्बी वर्षा से पहुँचती है। अतः प्यास बुझाने के लिए भी धीरे २ और छोटे २ घूंटों से थोड़ा २ करके बड़े मज़े से चार पाँच मिनट में पानी का गिलास खतम करना चाहिए। इस तरह अधिक प्यास बुझाती है। जब पेट पानी से भरा हुआ हो और फिर भी प्यास से मुँह सूख रहा हो तो उस अवस्था में ठण्डे पानी का घूंट मुँह में पकड़े रखना चाहिए। फिर कुछ मिनटों के बाद उसे गले से नीचे धीरे २ उतारना चाहिए या कुल्ला कर देना चाहिए। प्यास बुझाने के लिए बर्फानी पानी काम नहीं आता। बर्फ के पानी से तो उल्टे बार बार प्यास लगती है। कुएँ का ताज़ा पानी या कुएं के बराबर ठंडा पानी प्यास बुझाने के लिए अच्छा है। खुश्की के कारण जो प्यास लगती है वह थोड़ा गर्म पानी पीने से या थोड़े गरम पानी की प्याली में बड़ा चमचा खांड डालकर पीने से ठीक हो जाती है।

तात्पर्य यह है कि पानी पीने की भी एक विद्या है, यह भी एक कला है। यह विषय इतना आवश्यक है कि हम इस लेख को दूसरीबार फिर पढ़ने के लिए आपसे प्रार्थना करेंगे।

भोजन पर मोटापन और दुबलापन अवलम्बित है

इस विचार से कि भोजन की अधिकता मोटापन का कारण हुई या भोजन की कमी दुबलता का कारण हुई, हमने बहुत से मोटे आदमियों को भूखा रहते और बहुत से दुबले पतले आदमियों को बहुत कुछ खाते देखा है, लेकिन दोनों अवस्थाओं में फल कुछ नहीं निकला। हमारे विचार में मोटापन और पतलापन केवल भोजन के कम या अधिक होने पर इतने अवलम्बित नहीं जितना कि इसके साथ-साथ भोजन की किस्म, भोजन पकाने और खाने की विधि, नियमित सैर व कसरत की आदत, शोक, क्रोध या निश्चिन्तता, ब्रह्मचर्य अर्थात् जीवन की बहुमूल्य वस्तु वीर्य की सम्भाल या नाश, अत्यधिक आराम या अत्यधिक मिहनत का जीवन मुटापे और पतलापन पर अपना अलग-अलग असर रखते हैं।

'भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' में हम केवल भोजन के दृष्टिकोण से मोटापन और पतलापन का वर्णन करेंगे। इनके शेष कारणों का संक्षिप्त सा वर्णन करेंगे। नियमित सैर और कसरत दुबले आदमी को मोटा और मोटे आदमी को दुबला करती है।

मोटे आदमी को अच्छी कसरत की आवश्यकता है औरपतले आदमीको हल्की कसरत की। व्यायाम के जितने भी तरीके हैं सब प्रतिदिन व्यायाम करने वालों को मोटा या पतला बनाने में लाभदायक सिद्ध हो सकते हैं, विशेष कर वे जिनका पेट पर असर हो। पहले जवानी में नियमानुसार व्यायाम करने वालों ने जब बाद में व्यायाम करना छोड़ दिया तो वे बुरी तरह मोटे हो गये। ऐसा क्यों होता है तथा इसके अतिरिक्त व्यायाम के विषय में अन्य उपयोगी बातों का 'स्वास्थ्य साधन' के व्यायाम प्रकरण में खुलासा वर्णन कर दिया है; वहां उस लेख का पढ़ना आपके लिए जीवन-प्रद होगा और आपकी जानकारी बढ़ेगी।

क्रोध और शोक आदमी को दुबला बनाने में बड़ा हाथ रखते हैं। शोक, क्रोध, वैमनस्य, दुःखी होना और रूठ जाना इत्यादि एक प्रकार की गर्मी और तेजाबी टाक्सीन शरीर में पैदा करते हैं, जिनके कारण से प्रोटीन और चिकनाई के अंश मांस से अलग होते रहते हैं। इसके अतिरिक्त क्रोध की दशा में खाये हुए खाने की प्रोटीन और चिकनाई भी मांस में मांस और चर्बी में चर्बी को नहीं बढ़ाती। जिससे लड़का लड़की व जवान आदमी मोटे होने के बजाय दुबले पतले होते जाते हैं। लेकिन ज्योंही मन शान्त रहने लगता है, शरीर का बढ़ना आरम्भ हो जाता है। इसकी मसाल जवान लड़कियों में बहुत अच्छी तरह पाई गई है। शादी से पहले उनके दिल में माँ बाप और मैके से बिछुड़ने का दुःख, सास ससुर की आदतों से परिचित न होने से डर, पतिदेव का स्वभाव कैसा हो और वह कैसा बर्ताव करे उसका भय, सब मिलकर लड़की को निर्बल व दुबली पतली बना देते हैं, लेकिन ब्याही जाकर जब ससुराल में सब तरह का सुख पाती है तो दिन दूनी और रात चौगुनी उन्नति करने लगती है। बस, दुबला पतला बनाने में शोक व क्रोध का और मोटा

बनाने में मौज बहार वा (निश्चिन्तता) का बहुत हाथ है।

बुद्धिमान मनुष्य अधिक तर दुबले पतले होते हैं "आं रा कि अकल बेश गमे रोज़गारबेश" अर्थात् जिसकी बुद्धि अधिक होती है उसे कई सोचें और कई ग़म। ताकत का बहुत सा भाग सोचविचार में व्यय हो जाता है। इसके विपरीत ना-समझ और मूर्ख आदमी मोटे ताज़े होते हैं। किसी ने पूछा-'मूर्ख तू क्यों मोटा ?" जवाब दिया "न मुझे नुकसान खाए, न ग़म सताये, न शर्म आये" अर्थात् लोग हानि लाभ, चिन्ता, शोक, आदर-अनादर, ऊँच-नीच सब प्रकार के विचारों से अपने मस्तिष्क को स्वतन्त्र रखें तो मोटे ताज़े हो जाएँ। इसके विरुद्ध मोटे आदमियों को किसी प्रकार की चिंता आघेरे तो वे अपना भार घटाना आरम्भ कर देंगे। एक मोटे आदमी की स्वामी कृष्णानन्दजी ने चिकित्सा की। उसके भाई से कहा, इसका जेवर वाला बक्स इधर उधर कर दो और कह दो शायद भाभी जी साथ ले गई हों। पहिले कुछ दिन शक में रखा फिर कह दिया कि वहां से जवाब आ गया है कि जेवर तो उसके पास नहीं। इस तरह शोक में चिन्तित रहने लगे, दो महीने में बीस सेर वज़न कम हो गया।

अधिक आराम तलबी से वज़न बढ़ता है, क्योंकि भोजन से जितनी ताकत बनती है वह सारी खर्च नहीं होती, आराम तलबों की बहुत बच रहती है, जो शरीर की सेलें बढ़ाने में काम आती है। बहुत अधिक परिश्रम करने वाले आदमी अपने भोजन से जो कुछ ताकत प्राप्त करते हैं उससे अधिक ताकत व्यय करनी पड़ती है। फल यह होता है कि शरीर का मांस और चर्बी दोनों गल कर इस कमी को पूरा करते हैं और इस तरह शरीर दुर्बल और हल्का होने लगता है। भूखे रहने

से भी इसी प्रकार दुबलापन आता है। जब बाहर से भोजन नहीं मिलता तो शरीर की मशीन अन्दर की खुराक से काम चलाने पर मजबूर होती है, जिसका फल यह होता है कि मनुष्य दुबला पतला हो जाता है।

ब्रह्मचर्य का पालन न करने से और कच्ची या पक्की अवस्था में जीवन के अमृत तत्व वीर्य को शीघ्र नष्ट करने से आदमी दुबले पतले और निर्बल हो जाते हैं। ऐसा क्यों होता है? इसका उत्तर आयुर्वेद इस प्रकार देता है—सरकन्डों के ढेर को आग लगा कर इसमें लोहे के गोले को रख दो, वह भी जल कर आग की तरह लाल हो जायगा। अब इस आग के गोले को सरकन्डों के ढेर पर रख दो, वह इन्हें भी जला डालेगा। इसी प्रकार खून, मांस, चर्बी ने अपना इत्र वीर्य बनाया। अब खून मांस चर्बी बढ़ते हैं तो वीर्य भी बढ़ता है; खून मांस चर्बी घटते हैं तो वीर्य भी घटता है। अब इससे उलटी बात सोचो, जब वीर्य नष्ट होने लगता है और इसमें कमी और कमज़ोरी आने लगती है तो चर्बी, मांस और खून भी कमज़ोरी के शिकार होते हैं।

सन् १९३९ में लाहौर के एक कालेज में लडकों के स्वास्थ्य की परीक्षा की गई। पहले साल की श्रेणी के ३९९ लड़कों में से २४८ लड़कों का भार नारमल (उचित) से भी कम निकला, ६७ फ़ी सदी लडके भरी जवानी में दुबले पतले निकले, कितने शोक की बात है। इनके मैडिकल परीक्षकों से पता लिया गया तो उनका विचार (Finding) यह निकला कि (Under weight) दुबले पतले लडकों की अधिक संख्या वीर्य नाश के कारण अपना बहुत सा भार खो बैठी थी।

कई मोटे आदमियों को नीम हकीमों ने रास्ता बताया कि वे सम्भोग अधिक करें तो पतले हो जाएंगे। लेकिन इसका

फल चर्बी मांस और खून की कमी की सूरत में ही प्रकट नहीं हुआ बल्कि जो चर्बी मांस और खून शरीर में बाकी रहे, वे जर्जर और निकम्मे हो गये; जिस प्रकार तिलों में से तेल निकाल लिया जाय तो बाकी खली रह जाती है। इस लिए दुबले पतले लोगों के लिए वीर्य की रक्षा शरीर में तरावट और मोटापन ला सकती है। लेकिन मोटे आदमियों का वीर्य का निकास शरीर में पतलापन लाकर इसके साथ दुर्बलता और बीमारी का कारण बन जाता है। इसी प्रकार जो मोटे न हों यदि उन से अति सम्भोग की भूल हो जाय तो उनका शरीर सूखने लगता है. काम करने की सामर्थ्य नहीं रहती। इस लिए वीर्य की रक्षा अत्यावश्यक है। ब्रह्मचर्य स्वास्थ्य के लिए नींव के पत्थर का काम देता है।

दुर्बलता का एक और कारण कोई रोग भी हो सकता है जिसके कारण सब खाया पिया बेकार हो जाता है, परन्तु आप को उसका कुछ पता ही नहीं। इसके लिए अपने वैद्य डाक्टर से स्वास्थ्य का परीक्षण अवश्य कराना चाहिए और निवारण का यत्न करना चाहिए। मेदा, जिगर, तिल्ली, अन्तड़ियां इत्यादि पाचन अंगों की बीमारी का परिणाम भी विशेष कर दुबलापन के रूप में दृष्टिगोचर होता है, इसको ठीक करने के लिए भी दृढ़ परिश्रम करना चाहिए, ताकि स्वस्थ होकर यह मशीन अधिक भोजन पचा कर शरीर का अंग बनाए और इसकी उन्नति का कारण बने।

संक्षेप से और कारणों का वर्णन करने के पश्चात् भोजन से ही जो मुटापा और दुर्बलता आ जाती है, अब उसका वर्णन करते हैं। इसमें सन्देह नहीं कि चाहे किसी कारण से मुटापा आ जाए, लेकिन यह स्पष्ट है कि मुटापे में जो चर्बी मनुष्य के शरीर पर चढ़ जाती है वह आसमान से नहीं टपकती,

वल्कि उस भोजन में से बनती है जो मनुष्य खाता है। लेकिन सबका भोजन तो बेकार चर्बी को बढ़ाने का कारण नहीं बनता, यह विषय ध्यान देने योग्य है। वास्तव में भोजन का परिणाम, भोजन को पकाने और खाने की विधि पर बहुत कुछ निर्भर है।

(क) भोजन के प्रकार— अनाज, दालें, दूध, दही, घी, खाँड, शहद, सूखे मेवे, ताजे फल, सब्ज़ी, मांस, अण्डा, चाय और पानी—अधिकतर सारे खाद्य-पदार्थ इनमें आ जाते हैं। जो भोजन स्वास्थ्य को भी बनाकर रख सकता है और मुटापे को भी दूर कर सकता है वह है साग-सब्ज़ी। प्रातः सायं अदल बदल कर साग-सब्ज़ी से ही पेट भरने से स्वास्थ्य में कमी भी नहीं आती और काम भी बन जाता है। इसके साथ अमीर लोग ताज़ा फल भी खा सकते हैं। सर्दियों में किसी को आवश्यकतानुसार हल्की चाय पीनी भी लाभदायक सिद्ध हो सकती है। गाय का दूध भी पी सकते हैं। गरीब आदमी मक्खन निकली छाछ पी सकते हैं। जिन मोटे लोगों को काम काज अधिक करना पड़ता है वे अनाज में से जौ या चावल थोड़ परिमाण में या कभी-कभी गेहूँ की रोटी ले लिया करें। दूध और गेहूँ का दलिया थोड़ी थोड़ी मात्रा में अच्छे हैं। लेकिन पेट को नाक तक भरना हानिकारक है। थोड़े परिमाण में गुड़, खाँड और शहद भी लाभकारी हैं, लेकिन शहद सबसे उत्तम है। शीतकाल में भोजन के साथ इसके एक दो बड़े चमचे और ग्रीष्मऋतु में खाली पेट इसका शर्बत दिन में दो तीन बार पी सकते हैं। शीतकाल में कोसे पानी के गिलास में, दो चमचे शहद डाल कर खाली पेट पीना अधिक बलवर्धक होता है और भार को कम करता है। पानी न अधिक उष्ण न अधिक ठण्डा खाली पेट पीना लाभदायक है, लेकिन थोड़ा पीना चाहिए।

यदि भोजन के साथ पानी पीना हो तो थोडा ही पीएँ।

दुर्बलता में फँसे हुए भाई बहिनों के लिए मांस और चर्बी पैदा करने वाले खाद्य-पदार्थ—सब प्रकार के अनाज, सोयाबीन (चीनी दाल), दाल, घी, मक्खन, पनीर, भैंस का दूध और सूखे फल (मेवे) अधिक लाभदायक हैं। मांस खाने वाले लोग स्वस्थ पक्षियों का नरम मांस और नरम अण्डे खा सकते हैं परन्तु पाचन शक्ति का ठीक होना प्रथम बात है। गरीबों के लिए पाचनशक्ति का ठीक होना, साधारण दाल-रोटी, छाछ, शाक, निश्चिन्तता और ताकत के अनुसार हल्का काम पर्याप्त है। दुबलेपन को दूर करने के इच्छुकों के लिए अचार और खटाइयाँ खाना बहुत हानिकारक है।

हृष्ट-पुष्ट बनने के इच्छुक कई शिक्षित भाइयों और अमीर लोगों ने जब पढ़ा कि शरीर मोटा करने और बढ़ाने में प्रोटीन का बड़ा हाथ है तो उन्होंने प्रोटीन वाले भोजन, मांस, अण्डा, पनीर, सूखे मेवे और दालों का प्रयोग ज़ोर-शोर के साथ आरम्भ कर दिया। लेकिन ३५-४० वर्ष की आयु के बाद प्रोटीन का अधिक प्रयोग हानिकारक सिद्ध हुआ। घी, मक्खन का अत्यधिक प्रयोग इस अवस्था में अधिक हानिप्रद सिद्ध हुआ। फल यह हुआ कि उन लोगों में बुढ़ापे के लक्षण शीघ्र प्रगट आरम्भ हो गये और वातसंस्थान (Nervous System नरवस सिस्टम) बिगड़ने लग गया। बात यह है कि मनुष्य के शरीर में प्रोटीन की पोजीशन वही है जो मकान में इमारती सामान की। जब एक बार मकान बन गया तो इमारती मसाले की उतनी ज़रूरत नहीं रहती। उस आयु में यदि शरीर को बढ़ाने की इच्छा हो तो भी इस प्रोटीन रूपी मसाले की थोड़ी मात्रा की आवश्यकता होती है, जोकि अनाज, दाल दूध, दही, लस्सी से ही पूरी हो जाती है। जब मोटा ताज़ा बनने के

शौकीन ऊपर लिखी अधिक प्रोटीन वाली चीज़ें बहुत खाते हैं, तो फ़ालतू प्रोटीन शरीर में लीन न होकर उसकी तेज़ाबी राख (Acid ash and Purins) बन कर स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध होती है; इससे यूरिक एसिड और मधुमेह की नींव पड़ती है—'चौबे जी चले थे छब्बे बनने, उल्टा दूबे बन कर आये।' घी मक्खन का अधिक प्रयोग भी पाचक अंगों पर बड़ा बोझ डालता है और प्रायः चर्बी बढ़ाने की बजाय रही सही शक्ति भी मनुष्य खो बैठता है। बस, पैंतीस चालीस वर्ष की आयु के पश्चात् प्रोटीन और चिकनाई का अधिक प्रयोग मनुष्य के शरीर को हृष्ट पुष्ट नहीं कर सकता, बीमार ही कर सकता है।

भोजन की मात्रा—इस पर भी बहुत कुछ निर्भर है। प्रत्येक अवस्था में भोजन का सेवन इस परिमाण में किया जाये कि पाचक अंगों पर किसी प्रकार का बोझ न पड़े और खाना खाने के पांच छः घंटे बाद भूख लग जाय। मोटे आदमियों के लिए केवल दो समय बहुत हल्का भोजन खाना लाभदायक रहता है। उसके अनन्तर निरा पानी, शहद का पानी या साहब लोग हल्की चाय पी सकते हैं, जिसके साथ और कुछ न हो। दुबले पतले आदमी दो समय भोजन के अलावा प्रातः दूध या छाछ और मक्खन परौंठी या हल्की चाय और इसके साथ अंडा मक्खन टोस्ट खा सकते हैं। सायंकाल फिर दूध या रोटी के साथ मलाई मिठाई आदि खा सकते हैं। इस खाये पीये को पचाने के लिए सैर और व्यायाम लाभदायक है। (व्यायाम का विस्तार हमारे 'स्वास्थ्य साधन' में देखें)।

बुढ़ापे में पतलापन दुःख नहीं देता, यदि शेष अंग व पाचन-शक्ति अपना काम ठीक निभा रहे हों। बुढ़ापे में पतलापन ईश्वरीय देन समझी जाती है और मोटापन एक शाप के तुल्य

होता है। चर्बी का प्रत्येक शेष (फ़ालतू) पौंड दिल को अधिक काम करने के लिए विवश करता है। यह चर्बी जितनी बाहर को बढ़ी हुई दृष्टिगोचर होती है, उतनी ही अन्दर की ओर भी बढ़ी हुई होती है और शरीर की मशीन के सब पुर्ज़ों के काम में रुकावट का कारण बनती है। इसका यही तात्पर्य हुआ कि मुटापा स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक होने के अलावा दिल फेफड़े और अन्तड़ियों के काम में भी बाधा डालता है। बुढ़ापे में पतलेपन के विरुद्ध मोटा बनने के लिए कोई यत्न नहीं करना चाहिए और मोटा होने के लिए बहुत कुछ न खाना चाहिए। ऐसा करने से पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है और लाभ के स्थान में हानि होती है। मुटापे को घटाने के लिए बुढ़ापे में जो कुछ किया जा सकता है वह यह है कि प्रत्येक दिन ५—६ मील की सैर की जाए और थोड़े परिमाण में ऊपर लिखित साग, सब्ज़ी, दूध, दलिया वाले भोजन खाएँ। डाक्टर मैकफरसन ने कहा है कि After middle age the cause of over weight is overeat and under exercise अर्थात् बुढ़ापे में मुटापा आजाने का कारण यह होता है कि इस आयु में लोग खा तो जाते हैं अधिक और परिश्रम करते हैं कम। बस, मुटापे के इस कारण से बचें। जितना भोजन युवावस्था मे पच सकता है बुढ़ापे में उतने भोजन को पचाने के स्वप्न देखना निरी भूल है, क्योंकि बूढ़ी मशीन नई मशीन के समान भोजन को अच्छी तरह और शीघ्रता से नहीं पचा सकती।

परिश्रम कम करने के कारण बुढ़ापे में शरीर के सेलों की इतनी टूट फूट नहीं होती कि उसकी मरम्मत करने के लिए अधिक भोजन की आवश्यकता हो, थोड़ा भोजन ही प्रत्येक अवस्था में लाभदायक है। बुढ़ापे में भोजन की कमी से किसी

को हानि उठाते नहीं देखा गया, अधिकता से ही बहुतों को डकारते पादते और अजीर्ण की बीमारी में फंसे देखा है। इस लिए अपने स्वास्थ्य की रक्षा स्वयं करनी आवश्यक है।

मुटापे में नपा तुला पानी बहुत अधिक लाभदायक सिद्ध हुआ है। प्रसिद्ध वैज्ञानिक शवङ्गर (Schwanger) ने पानी और सभी भोजन जिनमें पानी अधिक होता है बहुत हद तक मोटापन के बीमारों के लिए बन्द कर दिये। इसका जो परिणाम निकला वह इस प्रकार बतलाते हैं—"जब बाहर का पानी बन्द हुआ तो शरीर की सेलों से पानी रिसरिस कर इस कमी को पूरा करने लगा। जब सेलों में पानी कम हो गया तब सेलों के चिकने कण टूट फूट कर कम होने लगे और पिघल कर शरीर के लिए ताकत और गर्मी पैदा करने लगे, जिस प्रकार एक मोमबत्ती अपनी चिकनाई जला कर गर्मी और रोशनी पैदा करती है।"

भोजन पकाने की विधि—साधारणतः प्रत्येक अवस्था में भोजन पकाने की जो सही विधि है वह तो यह है कि अनाज गून्ध कर पकाये जाएं और अन्त में थोड़े से चुपड़े जाएँ। शेष सब दाल, चावल, साग, सब्जी, मांस इत्यादि उबाल कर ही खाये जाएं। उनमें घी मामूली और पक जाने के बाद डाला जाय। आलुओं और बिना पत्तों की सब्ज़ियों को भून कर खाना भी लाभकारी होता है। कच्ची सब्ज़ियाँ भी अच्छी रहती हैं। मुटापे के इलाज में तो यह विधि और भी आवश्यक ही है। यूरोप में हिन्दुस्तान की तरह तरकारियों को मसाले तथा घी में भून कर भारी बनाकर खाने का रिवाज नहीं। वहाँ उबली हुई वस्तु ही प्रायः खाई जाती और पसन्द की जाती है। वहाँ हल्वा, ज़रदा, पुलाव, रोगन जोश, चूरी, पूरी, पराँठे नहीं होते। वहाँ घी का प्रयोग न ही स्वास्थ्य और न ही अमीरी के

लिए आवश्यक समझा जाता है। वे लोग अधिक से अधिक कच्चा मक्खन डबल रोटी पर लगा लेंगे, नमी अलग खाएँगे, चावल और रोटी अलग २ खायेंगे या सूखी साग-सब्जियों के साथ। वे लोग स्वाद की अपेक्षा लाभ अधिक देखते हैं। स्वादिष्ट भोजन खाने के शौकीन हिन्दुस्तानी तो उनके भोजनों को बिल्कुल पसन्द नहीं करते। कहा जाता है कि केक, पेस्टरी, बिस्कुट, चाक्लेट यह चार तो बड़ी स्वादिष्ट वस्तुएं उनको प्राप्त हैं, लेकिन ये भी उनका प्रतिदिन का भोजन नहीं हैं। उनका पेट भरने वाले और ताकत देने वाले दोनों समय के खाद्य पादार्थ तो डबल रोटी, उबली हुई साग-सब्जियाँ, चावल, उबाला हुआ मांस, आलू, पनीर, अंडे और शोरबे हैं जिनमें घी नहीं होता। उनके उबालने की विधि में लाभ का अधिक ध्यान रखा जाता है और स्वाद का कम। ऐसा भोजन खाने से देखिए तो सही वे कितने हृष्टपुष्ट हैं। उनमें अधिक संख्या न मोटी होती है न पतली। वास्तव में उबली हुई तरकारियां ही विशेष कर मुटापे में और साधारणतः प्रत्येक के लिए लाभदायक हैं। अगर बिलकुल उबली हुई साग-सब्जियाँ आलू इत्यादि आपको अच्छे न लगें तो चलो इतना ही करें कि बिल्कुल थोड़ा सा घी डालकर इन वस्तुओं को पकायें।

दुबले पतले आदमी कुछ अधिक घी का प्रयोग कर सकते हैं। परन्तु निम्नलिखित पकाने के ढंग में फ़र्क परिणाम की दृष्टि से आंखें खोल देने वाला सिद्ध होगा।

(क) एक पाव गेहूँ की रोटी बिना चुपड़ी:—

५०७ दरजे ताकत देती है और ३ घण्टे में अच्छी तरह पच जाती है। इसे पचाने के लिए ५० दरजे ताकत खर्च होती है।

(ख) एक पाव गेहूँ की रोटी थोड़े घी से चुपड़ी हुई:—

६०० दरजे ताकत देती है और प्रायः ४ घण्टे में अच्छी

तरह पच जाती है। इसे पचाने के लिए १०७ दरजे ताकत खर्च होती है।

ग) एक पाव गेहूँ का पराँवठा—

६७० दरजे ताकत देता है और प्रायः ४॥ घंटे में अच्छी तरह पच जाता है। इसे पचाने के लिए १६० दरजे ताकत खर्च होती है।

(घ) एक पाव गेहूँ की पूरी:—७१५ दरजे ताकत देती है और ५॥ घण्टे में अच्छी तरह पचती है। इसे पचाने के लिए २५० दरजे ताकत खर्च होती है।

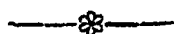
अब थोड़ा सा कागज़ पर हिसाब लगाएँ कि भोजन को किस रीति से पकाने में हमारे लिए अधिक ताकत शेष रहती है और पाचन शक्ति पर किस रीति से कम बोझ पड़ता है। अवश्य आप (ख) को पसन्द करेंगे, उससे उतर कर (क) को। खर्च की दृष्टि से ये दोनों उत्तम हैं और हमको फिर इस परिणाम पर पहुँचना होगा कि सादे ढंग से पकी हुई और सादी व सस्ती खुराक स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम है—

'Simplest & cheapest food is the best food'

हमने ऊपर केवल रोटी का उदाहरण दिया है परन्तु यही अन्तर साग-सब्ज़ी, मांस-अंडा तथा आलू इत्यादि के पकाने में भी मिलेगा। गरीबों के भोजन पकाने का ढङ्ग स्वास्थ्य के लिए अधिक लाभदायक है। निश्चय ही एक सुघड़ गृहिणी साधारण ढङ्ग से पकाकर और कम से कम घी लगाकर अधिक स्वादिष्ट भोजन बना सकती है, परन्तु निकम्मी गृहिणी कीमती मसाला घी इत्यादि के होते हुए भी भोजन का स्वाद किरकिरा कर देती है। मोटे मियां और पतले मियां दोनों ही सुघड़ नारियों के कृपाभिलाषी हैं, जो ऊपर लिखे आदेशानुसार मोटे को पतला और पतले को मोटा बनाने की शक्ति रखती हैं।

भोजन और धर्म

भोजन की १२ चीजों के विरुद्ध धार्मिक बाढ़

—— ❀ ——

भोजन और धर्म का वर्णन पढ़ते ही यह विचार आ सकता है कि हिन्दुओं का मांस के विरुद्ध जो विचार है उसकी चर्चा इस लेख में होगी, परन्तु इसके सिवाय और भी कई खाद्य पदार्थ हैं जो हिन्दुओं मुसलमानों और अन्य धर्मावलम्बियों की दृष्टि में वर्जित हैं। यहां उन सबका वर्णन करेंगे जिनका हमें ज्ञान है। हम इस विषय में अधिक जानकारी प्राप्त करके अगले एडिशन में उसका भी वर्णन करेंगे, यदि किसी ने हमको कुछ बताया।

आजकल धर्म क्या है ? अपनी परम्परा के अनुसार चलना, इससे अधिक कुछ नहीं। एक हिन्दू है क्योंकि वह हिन्दू घराने में पैदा हुआ और हिन्दुओं के नियमानुसार ईश्वर की पूजा करता है। मुसलमान इस लिए मुसलमान है कि वह मुसलमान के घर पैदा हुआ और इस्लामी ढंग से खुदा की वन्दना करता है। दोनों वंश और कुनबे के रिवाज के अनुचर हैं। सनातनी

हिन्दुओं के एक घर में ठाकुरजी की पूजा होती है; दूसरे में नहीं; लेकिन दोनों सनातनी हैं। मुसलमानों के एक घर में पांच बार दिन में नमाज़ पढ़ी जाती है, दूसरे में नमाज़ पढ़ने की कोई आवश्यकता नहीं समझी जाती, परन्तु दोनों मुसलमान हैं। किसी को भी अपने धर्म के नियमों की छान-बीन करने का अवसर नहीं मिला। इस लिए व्यावहारिक ज़ीवन पर असर रखने वाले लेख में व्यावहारिक धर्म का ही वर्णन किया जा सकता है और वह है वंश-परम्परा का धर्म।

सिन्ध सागर के सनातनी हिन्दुओं में मसूर की दाल का प्रयोग करना मांस के प्रयोग से कम बुरा नहीं समझा जाता। इस लिए दोनों का पाप समान हुआ बल्कि मसूर का इससे भी अधिक; मसूर की दाल गाय के मांस के तुल्य है, क्योंकि इसका रंग गाय के मांस से मिलता जुलता है। इसके अतिरिक्त हज के दिन मुसलमान कब्रों पर मसूर की दाल डालते हैं। मैंने दस्तों से बहुत लाचार एक स्त्री को मसूर की दाल और पुराने चावल खाने को कहा। स्त्री ने मसूर की दाल खाने से मर जाना अच्छा समझा और मसूर की दाल का प्रयोग न किया। दो दिन बाद वह मुर्गी का शोरबा और चावल खाने पर तैयार हो गई; लेकिन मसूर की दाल न खाई, क्योंकि धर्म के अनुसार मसूर की दाल गाय के मांस के सदृश है। इस दिन के बाद मैंने सैकड़ों ब्राह्मणों को चैलेञ्ज किया है कि वे मसूर की दाल के विरुद्ध किसी शास्त्र में मुझको लिखा हुआ दिखाएं; लेकिन किसी का साहस न हुआ। इससे पता लगता है कि इसमें भी वही रिवाज वाली बात है। कभी किसी प्रसिद्ध ब्राह्मण ने किसी विशेष कारण वश गप्प लगादी कि मसूर की दाल गाय के तुल्य होती है, तब से वह ईश्वरीय नियम बन गया, यद्यपि आयुर्वेद शास्त्र में मसूर की दाल को सब दालों से अच्छी माना गया है।

यू० पी० के कुछ ज़िलों के हिन्दू मूली का प्रयोग नहीं करते

क्योंकि सीता महारानी से सम्बन्ध रखने वाला एक कथा उनके पुराणों में लिखी हुई है. यद्यपि यह सबको विदित है कि मूली कितनी लाभदायक चीज़ है और हमने भी 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य' के पहले और दूसरे भागों में यथा स्थान खूब प्रशंसा की है।

भारतवर्ष के कुछ सम्प्रदाय दूध पीने के विरुद्ध हैं, क्योंकि वे उसको बछड़े का भोजन समझते हैं और जब हम दूध दुह लेते हैं तो इसका यह तात्पर्य्य हुआ कि हम बछड़े को भूखा रखते हैं। इस सवाल पर तीन प्रकार से बहस हो सकती है—(क) ईश्वर ने सब वस्तुएँ इस हिसाब से पैदा नहीं कीं कि मां के बच्चों की ही आवश्यकता को पूरी कर सकें और बस। संगतरे ईश्वर ने मनुष्य के खाने के लिए बनाये हैं। गुलाब के फूल हारों और गुलदस्तों में सजाने के लिए मनुष्य के लिए ही बनाये हैं। एक पेड़ में कितने अधिक फल लगते हैं और एक पौदे में कितने अनगिनत फूल खिलते हैं। पशुओं का दूध भी ईश्वर ने मनुष्य की आवश्यकता को पूरा करने के लिए बछड़ों के पेट भर पीने से अधिक पैदा किया है। जो लोग आठ सेर में से कुल छटांक भर बछड़े को रहने देते हैं उनका सुधार किया जाय। बचपन में बछड़े को पेट भर दूध मिले; जब चरने चुगने वाला हो जाय तब उसका दूध कम कर दिया जाय। अगर बछड़े को पेट भर दूध पीने को भी दिया जाय तो आप देखेंगे कि भैंस और गाय का दूध बछड़ों की आवश्यकता से अवश्य अधिक उत्पन्न होता है। ईश्वर ने मनुष्य के लिए दूध की अधिक आवश्यकता समझी, लेकिन दूध की पैदावार पशुओं में ही हो सकती थी, इस लिए उसने ऐसा प्रबन्ध किया कि बछड़ों की आवश्यकता से अधिक दूध थनों में पैदा हो सके। (ख) आप गाय भैंस को धूप, बारिश, सर्दी, गर्मी, शेर, चीता

इत्यादि से बचाने का यत्न करते हैं। जंगलों में ईश्वर जाने उन्हें कितनी दूर पानी मिलता, आप निकट ही पानी का प्रबन्ध कर देते हैं। कभी जंगल में चारा नहीं मिलता तो आप चारा मोल लेकर उनका पेट पालते हैं। दाना, खली, बिनौले, चोकर उन्हें खिला कर उनको बलिष्ठ बनाते हैं। बीमार होते हैं तो दवा दारू करते हैं। इस कठिन सेवा के बदले उनसे आप दूध प्राप्त करते हैं, यह तो अदला बदला है कोई अत्याचार नहीं। अंग्रेज हमारे मालिक हैं और हम उनकी गौएं। करोड़ों रुपये वे इस देश से ले जाते हैं। हम छाछ पीते हैं और वे मक्खन खाते हैं। यदि वह लूट खसोट न करें तो उनकी भलाइयां—उनके डाक, तार, रेल इत्यादि के सुखों के कारण उनके लाभ पर हम ज़बान न खोलें। लेकिन अगर वे इस प्रकार करें जिस प्रकार निर्दयी ग्वाले बछड़े को भूखा मारते हैं और सचमुच उनकी यह इच्छा हो कि हिन्दुस्तानियों के पास यानी भारतमाता की सन्तानों के पास न पैसा रहे न स्वास्थ्य, न सदाचार, न संगठन, न देश प्रेम करने वाला दिल और उज्ज्वल तीक्ष्ण बुद्धि, तब तो सच-मुच ही न ग्वाले अच्छे न अंगरेज। लेकिन हमें दूध छोड़ने के स्थान पर ग्वालों की आदत सुधारनी चाहिए या ग्वाला बदल देना चाहिए। इसी प्रकार अंगरेज़ों की समझ को बदलना चाहिए या दूसरा राज्य कायम करना चाहिए न कि अपने ही देश में अपने जन्म के अधिकारों से वञ्चित हो जाएँ।

(ग) देखा जाता है कि किसी दिन बछड़े की रस्सी खुल जाये और वह सबका सब दूध पी जाय तो उसका पेट फूल जाता है और कई बार उसका बचना कठिन हो जाता है, क्योंकि वह इतना दूध नहीं पचा सकता। इस लिए बछड़े के लिए उचित भाग छोड़ कर शेष दुह लेना अनुचित नहीं। किसी भी सम्प्रदाय को दूध के प्रयोग से मनुष्य को नहीं रोकना चाहिए।

शहद के प्रयोग के विरुद्ध भी यही युक्ति दी जाती है और जिस निर्दयता से शहद निकाला जाता है वह ढंग स्वयं शहद के विरुद्ध एक विचारणीय समस्या है। परन्तु प्रत्येक स्थान पर बुरे उपायों से ही शहद प्राप्त नहीं किया जाता। संसार में जितना शहद होता है, उसका पौना भाग बड़े अच्छे ढग से प्राप्त किया जाता है। मक्खियों के निवास के लिए बहुत अच्छे लकड़ी के सन्दूक बनाये जाते हैं। जब फूलों की ऋतु नहीं होती तो मक्खियों के उदर पोषण के लिए उन्हें गुड़, खांड इत्यादि खाद्य वस्तुएँ दी जाती हैं। उन्हें मक्खियां खाने वाले पक्षियों और जानवरों से बचाया जाता है। सर्दियों में उनको कम्बल आदि द्वारा गरम रखा जाता है। शहद लेते समय उनके अण्डों बच्चों की रक्षा की जाती है और उनको आवश्यकतानुसार उनके लिए पर्याप्त (काफ़ी) शहद बाकी छोड़ दिया जाता है।

मक्खियां बेकार कभी नहीं बैठतीं, वे अपनी आवश्यकता से कई गुना अधिक शहद पैदा करती हैं, इस लिए उसका कुछ भाग ले लेने में उनकी हानि नहीं होती। देखा गया है कि शहद की वह मक्खी जो कई छत्ते इकट्ठे बनाती है, उसके उन छत्तों को जिन पर वह काम कर रही होती है न छेड़ा जाय तो शेष शहद के छत्तों का जिन्हें वह पहिले भर चुकी होती है उसको कोई ध्यान नहीं रहता और उसे उनके तोड़ लिये जाने का कोई दुःख भी नहीं पहुँचता। हिमालय के उत्तम पुष्प-स्थलों में एक पुष्पस्थल कुल्लू भी है। कुल्लू शहर से कुछ मील की दूरी पर रायसन के बाग में जहां विलायती ढंग पर एक बड़े पैमाने में बी० फार्म (Beefarm) यानी शहद की पालतू मक्खियों के शहद का संग्रह-स्थान है, जहां प्रातः से सायं तक करोड़ों मक्खियां शहद इकट्ठा करने में लगी रहती हैं, वहां पर हमको गर्मी के चार महीने व्यतीत करने का अवकाश मिला। बी०

फार्म के मालिक मिस्टर ऐन० पी० मलिक जब किसी छत्ते में हाथ डालते हैं तो काटने के बजाय मक्खियां उनके धन्यवाद के गीत गाती हैं। मलिक साहब उनके लिए फूलदार खेती बोते हैं और बन तुलसी के फूलों के शहद का स्वाद लोगों को चखाते हैं। सूखी ऋतु में पिछले वर्ष का शहद मक्खियों को खिलाते हैं और एक भी मक्खी की जान लिए बिना ऐक्सट्रैक्टर (Extracter) नामी फिरकीदार मशीन से शुद्ध शहद निकाल कर छत्ते-मक्खियों को वापिस दे देते हैं। उन पर मक्खियां प्रसन्नता से फिर अपना काम आरम्भ कर देती हैं, जैसे आपका रसोइया आपको सुबह का खाना खिला कर शाम को खिलाने के लिए तत्परता से काम आरम्भ कर देता है। इस प्रकार शहद खाना पाप नहीं हो सकता।

लेकिन शेष ½ शहद जो उतारा जाता है उसमें अवश्य मक्खियों के साथ जुलम किया जाता है। तेज़ धुआं देकर मक्खियों को उड़ा दिया जाता है, कच्चे पक्के शहद की कुछ पहचान नहीं की जाती, छत्ता उतार कर कपड़े में से शहद निचोड़ लिया जाता है। इस प्रकार मक्खियों के अंडे बच्चे बुरी तरह कुचले जाते हैं। उस शहद में अण्डों बच्चों के अलावा मोम भी होता है। इस लिए इस प्रकार के शहद के खाने में कुछ स्वाद नहीं आता। ध्यान से धूप के सामने देखने से, पानी में घोलने और चखने से अच्छे बुरे शहद का पता लग सकता है। ऊपर लिखे अच्छे ढंग से निकाला हुआ शहद किसी भी धर्मावलम्बी के लिए वर्जित नहीं हो सकता।

अण्डे, मछली, पक्षी और पशु आदि का मांस बिना जानदार की जान लिए प्राप्त नहीं हो सकता। धर्म की दृष्टि से मांस भक्षण या अभक्षण के ऊपर कुछ कहना 'भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' की सीमा के बाहर की बात है। लेखक स्वयं मानता है

कि इसमें जान की हानि अवश्य है। यद्यपि यह स्पष्ट है कि वर्षाऋतु में लाखों पतंगे चिड़ियों, छिपकलियों, मेढकों और मकौड़ों का आहार बनते हैं और शेष सब ऋतुओं में तिलियर, बटेर, तीतर, मेंढक, कालकलिचियां झांपलें, चमगादड़, मकड़े, उल्लू और यह भोली-भाली चिड़ियां और भक्त बगुले नित्य अगणित छोटे २ कीड़े मकोड़ों और छोटी मछलियों से अपना निर्वाह करते हैं। इसलिए मांस-भक्षण ईश्वरीय नियम के प्रतिकूल दिखाई नहीं देता। परन्तु यह सब कुछ होते हुए भी चूंकि मनुष्य सब जीवधारियों में श्रेष्ठ है, अतः इसके सब कार्य आदर्श और उत्तम होने चाहिएँ।

पशु और मनुष्यों में क्या अन्तर है? अगर इस अन्तर में कोई ऐसी बात मिल जाय जो मनुष्यों के कर्तव्यों और आवश्यकताओं को पशुओं के कर्तव्यों और आवश्यकताओं से भिन्न प्रमाणित कर सके तो शायद इस गुत्थी का सुलझाना सरल हो जाए। भारत के प्राचीन ऋषि-मुनियों ने मनुष्य और पशु का जो अन्तर स्पष्ट शब्दों में वर्णन किया है, उसका उल्लेख नीचे देना लाभदायक सिद्ध होगा।

> आहार निद्रा भय मैथुनञ्च,
> सामान्यमेतद् पशुभिर्नराणाम्।
> धर्मोहि तेषामधिको विशेषः,
> धर्मेण हीना पशुभिः समानाः॥

तात्पर्य यह है कि खाना, पीना, आराम करना, सोना, चिंता करना, प्रसन्नता का अनुभव करना, पति-पत्नी का आपस में सम्भोग करना, सन्तान पैदा करना—ये सब काम मनुष्य और पशु में एक समान पाये जाते हैं। अगर मनुष्य में कोई विशेषता है तो यह कि उसे धर्म और कर्त्तव्य का विचार रहता है। जो मनुष्य अपने धर्म और कर्त्तव्य का विचार नहीं रखता वह पशु तुल्य है।

सारी दुनियां के भिन्न भिन्न धर्मों ने मनुष्य के जीवन के ध्येय धर्म्म और कर्तव्य की जो व्याख्या की है उसका थोड़े वाक्योंमें यह सार या तत्व निकला है—

(१) किसी दूसरे का हक मत लो, न दूसरे के धन पर अधिकार करो, न दूसरे की स्त्री को लालच की दृष्टि से ताको, न दूसरे का जीवन लो॥ पशु इस बात को क्या समझते हैं? यदि कमजोर कुत्ते के आगे रोटी का टुकड़ा पड़ा हो तो बलवान कुत्ता उससे छीन लेता है। बलवान कुत्ता जितनी कुत्तियों पर चाहे सवारी कर लेता है। बड़ी मछली छोटी मछली को खा जाती है। मनुष्य पशुओं की ऐसी वृत्ति को अधर्म और अन्याय समझता है।

(२ त्याग अर्थात् अपने भाग में से दूसरों को दो, अपना सुख छोड़ कर दूसरों के दुःख को सुख में बदल दो। परन्तु पशु केवल अपना सुख देखते हैं। उनकी दया केवल अपने आप और अपने बच्चों तक ही सीमित है। मनुष्य पशुओं की इसी वृत्ति का आदर नहीं करता।

※Thou shalt not steel, Thou shalt not murder, Thou shalt not commit adultery. (Moses)

तुम चोरी न करोगे, तुम हत्या न करोगे, तुम व्यभिचार न करोगे।
(हजरत मूसा)

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्याम् जगत्।
तेन त्यक्तेन भुञ्जिथा मा गृधः कस्य स्विद्धनम्॥ ईशोपनिषद्

अर्थात जो कुछ इस दुनियां में है सबमें ईश्वर का वास है। ईश्वर ने अपने न्याय से जो तुम्हें दिया है उस ही पर सन्तोष करो। किसी दूसरे का धन मत छीनो। इसी प्रकार सब धर्मों में मनुष्यों के लिए उपदेश दिये हैं।

(३) संसार के व्यवहार में मन वचन और कर्म से सचाई के पुजारी बनो। पशु इस चीज़ को जानते ही नहीं। न उनमें इतनी बुद्धि है, न उनका कोई संसार है; उनका संसार अपने शरीर तक ही सीमित है। उनकी सारी बुराई भलाई अपने लिए ही होती है।

(४) कोई इस दुनियां का निर्माण करने वाला है, कोई शरीर व प्राण देने वाला है और इस शरीर में दिल और दिमाग़ डालने वाला है; बुराई भलाई और कर्त्तव्य सिखा कर हमें सब प्राणि वर्ग में श्रेष्ठ बनाने वाला है; सूर्य्य, पृथ्वी, चन्द्रमा और तारों को एक शासन-सूत्र में बान्धने वाला है। उसको जानना उसको पाना मनुष्य का कर्त्तव्य है। इस उद्देश्य की पूर्ति ऊपर लिखित बातों से होती है। पशु इनी गूढ़ बातें क्या जानें।

पशु और मनुष्य में ज़मीन आसमान का अन्तर होते हुए और मनुष्य का दर्जा इतना ऊँचा होते हुए उसे यह शोभा नहीं देता कि खाने पीने के सम्बन्ध में वह पशुओं का अनुकरण करे।

रेवरेण्ड ए० ऐम० माईकेल विलायत के एक प्रसिद्ध पादरी हैं। वे लिखते हैं कि बाइबिल में अनाज सब्ज़ी और दूध को आदमी की खुराक बतलाया है। परन्तु बाइबिल के मानने वालों के केवल एक शहर शिकागो में रहने वालों के लिए ही प्रति घण्टा २४०० पशु मारे जाते हैं जो कि मनुष्यता के विरुद्ध है। पादरी साहिब का विचार है कि यदि आदमी को अपने खाने के लिए पशु मारना पड़ता तो १०० में से ५ आदमी कठिनता से मांस भक्षी होते। इस समय भी यदि कानून बन जाए कि बूचड़ों की एक भी दूकान न रहेगी, प्रत्येक मनुष्य अपने लिए मांस का अपने आप प्रबन्ध करेगा तो पांच वर्ष के अन्दर कोई २ ही मांस-भक्षी मिले। क्योंकि बुद्धि पर अभी

इतना पर्दा नहीं पड़ा कि हत्या करते समय मनुष्य का दिल न धड़के। बना बनाया और पका पकाया मांस खाने में जानवर के प्राण छोड़ने का दृश्य उस खाने वाले की आंखों के सामने नहीं आता; परन्तु जानवर के गले पर छुरी रखते समय उसे अवश्य विचार आता कि जिस प्रकार मैं इस पशु से अधिक बलवान होकर इसका गला काट रहा हूं इसी प्रकार अगर कोई मुझ से अधिक बलवान आदमी मेरा गला काटने लगता तो उस समय मेरे मन की क्या दशा होती।

साधु प्रकाशनाथ ने एक गांव में मांस भक्षण के विरुद्ध व्याख्यान दिया तो गाँव वालों ने स्पष्ट कह दिया-बाबाजी! क्यों अपने दिमाग का पानी सुखाते हो? हम मांस खाना नहीं छोड़ सकते।" बाबाजी ने कहा-"अच्छा, इतनी बात मेरी मानो कि अपने हाथ से पशु मार कर खाया करो।' शीघ्रता में गांव वालों ने मान लिया, परन्तु कुछ समय बाद उनको पता लगा कि अधिक लोगों को अपने हाथ से पशु काटने से मांस-भक्षण से घृणा हो गई। दूसरे वर्ष बाबाजी को गांव भर में केवल चार आदमी मांस भक्षक मिले।

धर्म तो मांसभक्षण की किसी प्रकार से भी आज्ञा नहीं देता, लेकिन प्रश्न यह है कि धर्म भोजन के सवाल मे टांग अड़ाए क्यों? कोई कुछ खाए, धर्म को इससे क्या? धर्म यथार्थ में आत्मा, मन और बुद्धि के विकाश के लिए है। इसके विरुद्ध भोजन शरीर के विकाश (वृद्धि) के लिए है। दोनों का दृष्टिकोण भिन्न २ है। इस लिए भोजन के प्रश्न में धर्म के ठेकेदारों को अपनी नाक नहीं घुसेड़नी चाहिए। लेकिन हमारी इस आपत्ति (एतराज़) का शेखसादी ने कितने सुन्दर शब्दों में खण्डन किया है—

खुरदन बराये ज़ीसतन व ज़िक्र करदनस्त ।
तो मोतकिद कि ज़ीसतन अजबहरे खुरदनस्त ॥

अर्थात् खाना जीवित रहने के लिए है ताकि जीवन में परमात्मा की भक्ति की जा सके। लेकिन तुम्हारा आशय यह है कि जीवन बना ही खाने के लिए है।" भोजन का तन, मन और आत्मा तीनों पर असर पड़ता है। मांस के विषय में सारे धर्मों के विद्वानों की सम्मति यह है कि यह तन, मन और आत्मा को हानि पहुंचाता है। इसलिए उन्होंने अपने २ धर्म के अनुसार मांसभक्षण को बुरा ठहराया है। समस्त धर्मों के वैज्ञानिक व महापुरुष मांस नहीं खाते थे, क्योंकि मांस खाने से आध्यात्मिकता की जटिल समस्याओं पर विचार नहीं हो सकता। अत्याचार और हत्या से ही मांस प्राप्त हो सकता है, इसलिए मांसभक्षी अधिकतर अत्याचारी होते हैं। मांस काम-वासना में उत्तेजना और खून में जोश पैदा करता है। इसलिए मांसभक्षी बहुत जोशीला और अत्यधिक कामी बन जाता है। जिनकी कामाग्नि मन्द पड़ गई हो, जिनका उत्साह ठण्डा पड़ गया हो और जो मनुष्य आत्मिक उन्नति को कोई महत्व नहीं देते वे मांसभक्षी बन सकते हैं। क्षयरोग और संग्रहणी के बीमारों को भी वैद्य-डाक्टर मांस खाने की आज्ञा दे सकते हैं या धर्म के आचार्यों से आज्ञा दिला सकते हैं। शेष किसी प्रकार मांस भक्षण उचित नहीं। जीभ के स्वाद के लिए आत्मिक उन्नति से हाथ धो बैठना कोई बड़ाई की बात नहीं है। इसलिए सब धर्मों के चालकों ने मांस न खाने की शिक्षा दी है।

डाक्टरों और वैज्ञानिकों का बहुमत यह है कि स्वास्थ्य बढ़ाने में मांस की कोई आवश्यकता नहीं, बल्कि कई बार यह प्राय: घातक सिद्ध होता है। बङ्गाल, बम्बई, लङ्का इत्यादि प्रान्तों में जहां मांस मछली का अधिक प्रयोग होता है, लोगों

का स्वास्थ्य पञ्जाब के लोगों के स्वास्थ्य से बहुत गिरा हुआ है जो गेहूं, दाल, साग, सब्ज़ी, छाछ का अधिक प्रयोग करते हैं। धर्म के आचार्य (गुरुजन) अपने भक्तों की तन्दुरुस्ती के उत्तरदायी हैं, इसलिए शरीर और आत्मा की उन्नति के लिए उन्होंने मांस के विरुद्ध प्रचार किया। यह सही है कि आत्मोन्नति का विचार उनके मन में प्रधान रहा और उनका यह विश्वास था कि मांस न खाने वाले अधिक आचारवान, धर्मात्मा और प्रभुभक्त होते हैं। योरुप की मांसभक्षी जातियां धर्म और देश के नाम पर किस प्रकार हत्या करती हैं, यह योरुप का इतिहास पढ़ने वाले अच्छी प्रकार जानते हैं। अभी सन् १६३८,३६,४०-४१,४२,४३ में वे किस प्रकार निर्दयता का सबूत दे रही हैं। अधिक खोल कर 'भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' में नहीं लिख सकते, संकेत और इशारे ही दिये जा सकते हैं। प्रत्येक मनुष्य अपने काम का आप जुम्मेवार है।

कहा जाता है कि बीसों मांसाहारी सज्जन हृष्ट पुष्ट हैं और सैकड़ों निरामिष भोजी व्यभिचारी और शरीर के दुबले हैं। परन्तु यह भी कहा जा सकता है कि बीसों बेईमानी और बुराई से रुपया कमाने वाले सुख के दिन व्यतीत कर रहे हैं और सैकड़ों ईमानदारी की कमाई करने वाले दुःखी हैं, तो इसके यह अर्थ नहीं हो सकते कि बेईमानी और बुराई करना अच्छा है तथा ईमानदारी और भलाई करना पाप। मांस हमारी शारीरिक आध्यात्मिक और मानसिक अवनति का ही कारण बनता है। मांस भक्षी इस अध्याय और पिछले अध्यायों को भली प्रकार पढ़ कर अपना मार्ग निश्चित कर लें। मांस का औषधि और पथ्य रूप में प्रयोग करना दूसरी बात है। इतना कुछ हमने धर्मानुसार मांसभक्षण विवेचना की है।

फुटकर बातें

राय बहादुर डा० शाम चन्द्र रिटायर्ड सिविल सर्जन कराची ने अपने एक लेख में लिखा है—बहुत से लोग हमें बताते हैं कि वे बहुत पथ्य-परहेज से भोजन खाते हैं तो भी उनका स्वास्थ्य बिगड़ता जा रहा है, जब उनसे पूछा जाता है कि आप क्या परहेज़ करते हैं तो वे उत्तर देते हैं कि खटाई, तेल, लाल मिर्च का परहेज़।

मांस, मछली, उड़द की दाल, मैदे की पूड़ी, बर्फ आइस-क्रीम, तम्बाकू, चाय इत्यादि का बिना रोक टोक सेवन करते हुए भी वे समझते हैं कि वे भोजन के विषय में बड़े सावधान हैं क्योंकि खटाई, तेल, लालमिर्च का सेवन नहीं करते। यूनानी हकीमों का सब बीमारों को प्रायः यही परहेज़ बताना बहुत कुछ इस भ्रम का कारण है। लेकिन अंग्रेजी डक्टरों ने एक शताब्दी में भोजन के सम्बन्ध में देश का क्या मार्ग प्रदर्शन किया है? वह तो बीमारी का नाम सुनते ही झट नुस्खा लिखने लग जाते हैं और खान पान के सम्बन्ध में कोई बात नहीं बताते। कुछ पूछ लिया तो बता दिया नहीं तो हरि इच्छा! हालां कि बीमारी का मुकाबिला करने में भोजन का ७५ प्रतिशत भाग है। प्रायः बीमारी के नाश करने में दवाई का केवल २५ प्रतिशत ही भाग होता है। अच्छी से अच्छी दवाई देते हुए भी यदि बीमार का भोजन बीमारी के लक्षणों के अनुकूल न होगा तो कभी भी स्वास्थ्य प्राप्त नहीं हो सकता। भोजन के विषय में डाक्टरों और जनता को अधिक मार्ग प्रदर्शन की आवश्यकता है।

वैद्यराज योगेश्वर जी कनखल (हरिद्वार) वाले संग्रहणी की चिकित्सा में बड़े प्रवीण थे। उनका कथन है कि पेट की बीमा-

रियों के दूर करने में दवाई का कोई प्रधान स्थान नहीं है, ठीक और नियमित भोजन ही बीमारी को हटा सकता है। मक्खन निकाला हुआ दही का मठा, सोंठ, आम और वस्ती-कर्म (अनीमा इन तीनों को आप पेट के ठीक करने के लिए सर्वोत्तम समझते थे। आप रोग की दशा के अनुसार ज़िमीकन्द, करेला, मूली, मेथी, पपीता, परवल, कद्दू, सन्तरा, चकोतरा, अनार और साठी चावलों का भोजन ही प्रायः बीमारों को बतलाते थे, किन्तु भिन्न २ प्रकार के बीमारों के लिए भिन्न २ भोजन होता है। यह जांच करना चिकित्सक का काम है। "जो चिकित्सक भोजन की अपेक्षा दवाइयों पर अधिक बल देता है वह या तो मूर्ख है या लालची है।"

. रायबहादुर डाक्टर ऐल. ऐन० चौधरी सिविल सरजन जबलपुर लिखते हैं—'मेरी धर्मपत्नी दवाइयों का शिकार हो गई। उसके चिकित्सक प्रायः खान पान की व्यवस्था से अनभिज्ञ थे, मुझे अच्छे डाक्टरों की सेवाएं प्राप्त थीं लेकिन उनकी बताई हुई औषधियों की इस प्रकार असफलता देख कर मैंने अपनी सारी शक्ति खान पान सम्बन्धी अध्ययन में लगाई और अब मैं प्रायः बीमारों को उचित भोजन बतला कर ही स्वस्थ कर लेता हूँ।"

यही डाक्टर साहिब लिखते हैं—'खून हमारे जीवन की नदी है। हमारे स्वास्थ्य की नाव इस नदी पर तैरती है। खून खुराक से ही बनता है। यदि हम ठीक भोजन खाएँ तो अच्छा और प्रकृति के अनुकूल ही खून बनेगा। जिस प्रकार खराब मसाले से खराब मकान बनता है उसी प्रकार खराब खूराक से खराब खून बनता है। इसी प्रकार अधिक खाने, भिन्न भिन्न प्रकार के भोजन एक साथ खाने, चबा कर न खाने और प्रतिकूल पदार्थों के सेवन से हमारी अन्तड़ियों में सड़ान पैदा होती

है, जिससे टौक्सिन Toxins नाम के कई प्रकार के विष पैदा होते हैं। ये विष जिगर गुर्दा और अन्तड़ियों को दूषित कर देते हैं। ये विष खून में प्रविष्ट होकर उसकी रोग-नाशन शक्ति छीन लेते हैं और मनुष्य कई प्रकार के रोगों में फँस जाता है।"

"खून खारी (Alkaline) होता है और उसे खारी ही रहना चाहिए। खून में तेज़ाबी (Acidic) अंश की अधिकता से उसमें ऐसीडोसिस (Acidosis) नाम का बीमारी होजाती है, जिससे अन्य कई रोग उत्पन्न हो जाते हैं। खून का खारीपन या तेज़ाबीपन भोजन पर निर्भर है। भोजन खारी और तेजाबी दो प्रकार के प्रभाव रखने वाले होते हैं। खारी प्रभाव वाले भोजन से खारी और तेज़ाबी प्रभाव रखने वाले भोजन से तेज़ाबी खून पैदा होता है। साधारणतया हमारे भोजन का ८० प्रतिशत भाग खारी और २० प्रतिशत भाग तेज़ाबी होना चाहिए। खारी प्रभाव रखने वाले पदार्थ जो प्रायः सेवन करने चाहिएँ वे निम्न लिखित हैं:—दूध, सब्ज़ियां, गेहूँ का आटा, बाजरा, मक्की, छिलके सहित दालें, सोयाबीन, खरबूजा, कद्दू, पेठा, तरबूज़, मक्खन, अण्डे का पीला भाग, गुड़। निम्न लिखित पदार्थ तेज़ाबी प्रभाव रखने वाले हैं, इनका सेवन कम करना चाहिए—मिल का पीसा आटा, मैदा, मूँगफली, अखरोट, घी की तली पूड़ी, छिलका उतरी दाल, अण्डे की सफेदी, मशीन की सफेद खांड, बादाम, मटर, लोबिया ये बहुत मात्रा में खाने से रक्त में तेज़ाबी प्रभाव लाते हैं।

इनके अतिरिक्त शराब, चाय, काफी, मांस और मछली विशेष रूप से अधिक तेज़ाबी मवाद पैदा कर के खून को खराब करते हैं, इसलिए इनका सेवन नहीं करना चाहिए। इनके सेवन से अन्तड़ियों और रगों में एंठन और सुस्ती आ जाती है जो कि स्वास्थ्य-नाश का कारण होती है।

अण्डों के सम्बन्ध में यही रिटायर्ड सिविल सर्जन राय बहादुर डाक्टर ऐल० ऐन० चौधरी साहब कहते हैं कि पशुओं

द्वारा उत्पन्न पदार्थों (दूध, दही, घी, मक्खन, मांस शहद, अण्डे) में से यह भी उत्तम भोजन है। शरीर की बनावट, वृद्धि और बल आदि सब दृष्टियों से यह बहुत लाभप्रद है। अण्डों में एक अंश "लिसीथिन" का होता है जो वात संस्थान (Nervous System) और दिमाग की उन्नति के लिए बहुत लाभप्रद है। डाक्टर दिमागी और ऐसावी बीमारियों के लिए "लिमीथिन" के योग देते हैं, लेकिन ताज़ा अण्डों के मुकाबिले में उनका कुछ मूल्य नहीं है। क्योंकि प्रकृति जो "लिसीथिन" अण्डों में पैदा करती है वैसी अच्छी "लिसीथिन" औषधि-निर्माण-कर्ता कहां पैदा कर सकते हैं। जो अण्डे नहीं खाते वे इनके बिना भी निर्वाह कर सकते हैं, क्योंकि आमले के मुरब्बे और सोयाबिन में अण्डे के सब गुण मौजूद हैं।"

चावल के सम्बन्ध में इन्हीं डाक्टर साहब का कथन है कि बंगाली, मद्रासी और जापानी तीनों की खुराक लगभग एक जैसी है। लेकिन जापानी मशीन से रगड़े और साफ किये हुए चावल नहीं खाते, इसलिए उन्हें चावल का ऊपर का बलदायक भाग प्राप्त होता है। परिणाम यह है कि उनका स्वास्थ्य बंगालियों और मद्रासियों की अपेक्षा कई गुणा अच्छा है और वे लोग बलवान् हैं। जापानियों की अपनी गवर्नमैंट है। उस गवर्नमैंट ने जब देखा कि मशीन चावल का बलदायक भाग रगड़ फैंकती है तो उसने चावलों का छिलका उतारने की मशीनें बन्द करदीं अब वे मूसल से साफ किये हुए चावल प्रयोग मे लाते हैं क्या ही अच्छा होता कि हिन्दुस्तान की सरकार भी ऐसा प्रबन्ध करती तो दोचार वर्षों में ही चावल खाने वाले प्रान्तों के निवासियों के स्वास्थ्य में बड़ा भारी अन्तर आ जाता और उनका जीवन पतझड़ से वसन्त के रूप में परिवर्तित हो जाता पर कहां यह हमारी किस्मत !

डाक्टर ए० सी० सलमन ऐम० डी०—अपनी प्रसिद्ध अंग्रेज़ी की पुस्तक "स्वास्थ्य और लम्बी आयु" में लिखते हैं कि मनुष्य को परमात्मा ने उत्पन्न किया है, जिसके सम्बन्ध में यह स्वीकार किया गया है कि वह सुयोग्य और बुद्धिमान है। इसमें क्या सन्देह हो सकता है कि जिसने मनुष्य को उत्पन्न किया है वही जान सकता है कि उसके लिए लाभदायक भोजन कौन सा होगा। बाइबिल में सृष्टि की उत्पत्ति का जो हाल मिलता है उसकी दृष्टि से मनुष्य का भोजन अनाज, फल, सब्ज़ी और सूखे छिलके वाले नट (अखरोट बादाम आदि) सिद्ध होता है। परमात्मा के उत्पन्न किये हुए सबसे पहले मनुष्य आदम और हव्वा यही खाते थे, न कि मांस।

डा० पर्किंसन ऐम० डी० बी० ऐस०—लिखते हैं कि मरिच मसाले से साग सब्ज़ियाँ और दालें इत्यादि अधिक स्वादु बन जाती हैं और अधिक खाई जाती हैं। पाचनशक्ति के बिगड़ने का प्राय: यही कारण हुआ करता है। सादा तरीके पर पकी हुई और सिर्फ़ नमक, अद्रक, काली मिर्च पड़ी हुई साग-सब्ज़ी और दालें स्वास्थ्य के लिए हितकर हैं।

डा० एलैक्सिज़ किरोल—अमेरिका के सबसे बड़े राकफैलर रिसर्च इन्सटीच्यूट के सबसे बड़े डाक्टर हैं। उनका कहना है कि अगर आज के डाक्टरों ने अपनी सारी शक्ति बीमारों के लिए ठीक भोजन निर्णय करने में न लगाई तो कल को भोजन विषय के ज्ञाता ही डाक्टर कहलाएँगे और "दवाई दवाई" की रट लगाने वाले डाक्टरों को कान से पकड़ कर बाहर कर दिया जायेगा।

डा० जोरिया ओल्डफील्ड—अंग्रेज़ी की पुस्तक "मुनक्का से चिकित्सा" में लिखते हैं कि मुनक्का, किशमिश या सूखे अंगूर खुराक की खुराक और दवा की दवा हैं। यह शरीर को बढ़ाते हैं,

खून में प्रगति और पट्ठों को शक्ति देते हैं। पुरानी बीमारियों में मुनक्का का सेवन अमृत का काम देता है। एक औंस से लेकर तीन पौंड तक दैनिक यह खाया जा सकता है। इसका सर्वोत्तम प्रयोग यह है कि गरम पानी से धोकर साफ पानी में भिगो रखें। दूसरे समय वह पानी पीकर ऊपर से खूब चबा २ कर फूले हुए मुनक्के खाएं। आंतों को ताकत पहुँचाने में अनुपम है।

कविराज डा० गोपालाचारलू—मद्रास का कथन है—सब साग सब्जियां फलफूल ताज़ा हालत में कच्चे ही सेवन करना अथवा उबाल कर खाना लाभप्रद हो सकता है, लेकिन पानी उतना डालना चाहिए जो उनमें ही रम जाए। ज़्यादा पानी में उबाल कर बचा हुआ पानी फेंक देने से सब्जियों के बहुमूल्य लवण भी साथ ही फैंके जाते हैं और मनुष्य उनके लाभ से वञ्चित रह जाता है।

डा० कारलायिल—ने कहा है—चावल रोटी और दाल के साथ नींबू और अचार का सेवन भी नहीं करना चाहिए। इन को पचाने के लिए तो मुँह के लुआब (Saliva) का खारी रस चाहिए, लेकिन इन अनाजों के साथ खाया नींबू और आचार का तेज़ाबी रस उस खारी रस को बेकार कर देता है। युवावस्था में परिश्रम और व्यायाम के कारण खट्टा खाना पच तो जाता है लेकिन एक अनर्थ (व्यायाम परिश्रम न करना) को दूसरे उपाय (पाचन वस्तुओं) से ठीक करने का कोई लाभ नहीं, बल्कि उससे हानि पहुँचती है। इस लिए इस भूल से बचना चाहिए। इसमें सन्देह नहीं कि अकेला नींबू पच कर अपना तेज़ाबी असर छोड़ कर खारी रस में परिवर्तित हो जाता है। लेकिन अनाज में मिला हुआ नींबू मुँह के लुआब के खारी रस को अपने कच्चे तेज़ाबी रस से नष्ट (Neutralize) कर देता है। नींबू का सबसे उत्तम प्रयोग खाली पेट या भोजन करने के एक दो घंटे बाद एक गिलास पानी में निचोड़ कर पीना है।

(प्रथम भाग समाप्त)

चित्रः-(१) किस भोजन के सौ माशे (८ ⅓ तो.) में
☐ नमक आदि ☐ निशास्ता,शक्कर ☐ चिकनाई ☐ प्रोटीन और पानी कितने कितने माशे हैं।
(२) किसी भोजन के सौ माशे में कितने दर्जे ताक़त है।(३) इस में कौन २ से विटामिन हैं? ☐
नोटः- तीनों गुण जांच कर अपना भोजन चुन लें ॥

10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %	१०० माशे में ताकत	विटामिन	नाम भोजन
										67	ए. बी. डी. जी.	गौ का दूध
										930	— — — —	घी
										772	ए. — डी. —	माखन
										508	ए. — डी. —	क्रीम-मलाई
										639	बी. — — —	बादाम
										500	— — — जी.	नारयल
										731	— बी. — — —	अखरोट

366	– – – –	गेहूं का स्फ़ेद बारीक आटा
366	ए. बी. – जी.	गेहूं का मोटा गन्दमी आटा
323	ए. बी. – जी.	चोकर
340	– बी. – –	चना
377	ए. बी. – जी.	मकी
322	मशीन में नए	चावल
340	बी. – – –	दालें
442	बी. – जी. –	सोया-बीन [चीनी दाल]
410	– – – –	खाँड, गुड़
45	ए. – – सी	गाजर

15-35	ए. बी. सी. जी.	साग सब्जियां [गाजर के अतिरिक्त]
73	ए. बी. सी. —	आलू
109	ए. बी. सी. जी.	हरे मटर, चना लोबिया
416	ए. — — डी.	दूध का पनीर
162	ए. बी. डी. जी.	अण्डा
151	ए. — — जी.	मांस भेड़ बकरी
107	ए. — — जी.	मांस पक्षी
132	ए. — — डी.	मछली
294	— — — —	मधु
293	ए. — — —	सूखी खजूर

सूखी अंजीर	ए. — — —	244										
किशमिश मुनक्का	— — — —	263										
अंगूर	ए. बी. सी. जी.	60										
सेब	ए. — — सी.	47										
केला	ए. — सी. जी.	108										
आम	ए. — सी. जी.	56										
नाख, नाशपाती	ए. — — सी.	23										
आमला	ए. — — सी.	34										
संगतरा-मालटा	ए. बी. सी. जी.	40										
टमाटर	ए. बी. सी. जी.	22										

केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति

दूसरा भाग

आयुर्वैदिक और यूनानी सिद्धान्तानुसार
भोज्य द्रव्यों के गुणावगुण और प्रभाव

एक बात

प्रत्येक वस्तु का अपना गुण और प्रभाव होता है। हमनें इस भाग में किसी चीज को काब्जि (विबंध कारक) किसी को कब्जकुशा (विबंध-नाशक, रेचक) किसी को अफारा करने वाली, किसी को गरम और किसी को ठंडी आदि लिखा है। हमारा अनुभव है कि स्वस्थ और नियम से जीवन बिताने वाले व्यक्ति थोडी मात्रा में कुछ भी खाएँ उन्हें कोई कष्ट नहीं होता परन्तु रुग्ण और दुर्बल व्यक्ति थोड़ा सा कुपथ्य भी नहीं सह सकते। इसलिए स्वस्थ व्यक्ति तो प्रत्येक भोज्य वस्तु से डरें न, और रुग्ण व दुर्बल व्यक्ति बिना सोचे समझे सब कुछ खाएँ ना।

यत्न यह होना चाहिए कि खाद्य वस्तुओं के गुणावगुण का आपको ज्ञान हो। जो जो द्रव्य आपकी प्रकृति और स्थिति के अनुकूल हों उनका प्रयोग करें और जो प्रतिकूल हों उन्हें छोड़ दें।

प्रकृतियों की पहचान

अब आगे आहार द्रव्यों का वर्णन करते हुए हमने कई बार वात, पित्त, कफ प्रकृतियों का वर्णन किया है। पाठकों को यह जानने की इच्छा होगी कि उनकी प्रकृति किस प्रकार की है, जिससे वे अपनी प्रकृति के अनुसार अपना भोजन चुन सकें। इसलिए वात, पित्त और कफ की मोटी मोटी निशानियां नीचे लिखते हैं।

वात प्रकृति वाला मनुष्य:—जिसको नींद कम आए, सर्दी बुरी लगे, चमड़ा और बाल रूखे हों, कम साहस (हौसला, धैर्य) रखता हो, शरीर कमज़ोर हो, जल्दी चले, बहुत बोले और अपने विचार शीघ्र ही बदल डाले। ज़रा सी सरदी लग जाने से शरीर दर्द करे, बहुधा कब्ज रहती हो, अफारा अधिक हो, जंभाइयां लेता हो, मुँह सूखता हो, कभी कभी मुँह फीका मालूम हो, प्यास भूख कभी बहुत कभी थोड़ी। ऐसे मनुष्य को गर्म तर भोजन लाभदायक है।

पित्त प्रकृति वाला मनुष्य:—जिसको पसीना बहुत आए, जिसके पसीने से बू आए, शरीर पीला और ढीला हो, नाखून कान और हाथ की तली खास तौर पर लाल हों, थोड़ी आयु में झुर्रियाँ पड़ जाएँ, बाल सफेद हो जायें और शीघ्र गिर जायें, अधिक खाए, धूप गरमी बुरी लगे, शीघ्र क्रोध में आ जाये, शीघ्र प्रसन्न हो जाये, बल साधारण हो, कभी कभी मुँह कड़वा प्रतीत

हो, पाखाना पीला और ज़रा पतला उतरे। ऐसे पुरुष को सर्द तर आहार देना लाभदायक है।

कफ प्रकृति वाला मनुष्यः—जिसको मीठा भोजन अच्छा लगे, मुँह या नाक से बलग़म अधिक आए, खाँसी ज़ुकाम शीघ्र लग जाए, कृतज्ञ हो, साहस रखे, सर्दी गर्मी दुःख सुख सहन करे। मन काबू में हो, मज़बूत, मोटा और बलवान हो, आँखें सफेद हों, बाल काले हों, मीठा बोले, शरीर चिकना हो, धर्मात्मा और ईमानदार हो, आलसी और सुस्त हो, मुंह मीठा रहे, भूख कम लगे, सर्दी अधिक लगे, नींद अधिक आए। ऐसे मनुष्य को गर्म और गर्म खुश्क वस्तुएँ लाभदायक हैं।

शुद्ध वात कफ या पित्त की प्रकृति तो किसी की होती है। बहुधा तो दो दो के मिलाप वाली प्रकृतियां होती हैं; जैसे वात-पित्त वाली, वात कफ वाली, या पित्त कफ वाली। कई प्रकृतियां वात, पित्त, कफ तीनों के मिलाप वाली होती हैं। ऊपर की तीनों प्रकृतियों में से देख कर अपनी प्रकृति पहचान लें। जिस मनुष्य में वात, पित्त, कफ तीनों साधारण अवस्था में हों और कोई रोग न हो वह उचित मात्रा में हर एक वस्तु का प्रयोग कर सकता है और उससे हर प्रकार का लाभ उठा सकता है।

नोटः—यह आवश्यक नहीं कि एक प्रकार की प्रकृति की जितनी निशानियां हैं वे सब उस प्रकृति वाले मनुष्य में हों। जैसे—वात प्रकृति वाले पुरुष में कब्ज़, खुश्की और नींद के कमी होने की निशानियाँ तो हों परन्तु आवश्यक नहीं कि जंभाइयाँ भी आती हों।

——❀——

केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति

भोजन का प्रभाव और गुणावगुण

अखरोट—गरम, गरमी और बलगम को बढ़ाता है। ५-७ से अधिक अखरोट एक बार में नहीं खाने चाहिएँ अन्यथा पित्त का कोप होकर मुँह में छाले पड जाते हैं, गले में खारिश होने लगती है और बदहज़मी हो जाती है। अल्प मात्रा में कभी २ खाने से वात-संस्थान (नरवस सिस्टम) मस्तिष्क और शरीर को शक्ति पहुँचाता है। बच्चों को सायंकाल एक-दो अखरोट खिला देने से पेट के साधारण कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

अचार—इसके सेवन से जुकाम, खांसी, नज़ला, गला बैठना आदि रोग प्राय: हो जाते हैं। रोगियोंके लिए तो यह हला-हल विष है। तथापि यह एक स्वादिष्ट चीज़ है और सप्ताह में १-२ बार दिन के समय तोला आधा तोला खा लिया जाय तो बजाय हानि के लाभ पहुँचता है। बात यह है कि हमारे शरीर को नमकीन, मीठे, कड़वे, कसैले, खारी और खट्टे छहों रसों को

आवश्यकता है। कभी २ अल्प मात्रा में इस रस का प्रयोग लाभदायक है, पर चूंकि यह रस बहुत स्वादिष्ट है इसलिए थोड़ी सी स्वीकृति देने से लोग सीमा से बढ़ जाते हैं और हानि उठाते हैं। इसलिए यही उचित समझा जाता है कि इसका प्रयोग रोक ही दिया जाए। पाठकों में से जो अल्पमात्रा में और कभी २ ही प्रयोग करने को तैयार हों, वे स्वस्थावस्था में कर सकते हैं।

कई चीजों का अचार तैयार किया जाता है। बिना तेल का अचार अच्छा होता है परन्तु वह चलता बहुत थोड़े दिन है। सिरका पड़े अचार बिलकुल अच्छे नहीं होते। राई से ही खटास उठानी चाहिए। बादी, वाय, सर्दी और रोह के रोगों के लिए सुहांजने की फलियों और मदार (आक) के पत्तों का अचार बहुत अच्छा है। तिल्ली बढ़ी हुई हो तो गलगल का और जिगर खराब हो तो नींबू का या आक के पत्तों का अचार अच्छा है, परन्तु बहुत थोड़ी मात्रा में खाना चाहिए। साथ ही इन सब दशाओं में भी अचार तब ही लाभदायक हो सकता है जब बलग़म, गर्मी, प्रमेह, स्वप्नदोष, श्वेत प्रदर, मासिकधर्म में विकार आदि कोई दोष बिलकुल न हो और गला सब भाँति ठीक हो। कई लोग रोगी होते हुए भी अचार खाना नहीं छोड़ते और रोग को बढ़ा लेते हैं। सब मनको समझाने की बात है। चस्के का गुलाम नहीं बनना चाहिए। हाजमा के लिए अचार नहीं खाना चाहिए। ऐसी अवस्था में सर्वोत्तम उपाय यह है कि भोजन किया ही न जाए।

अजवायन—गरम, खुश्क। दीपन, पाचन व ज्वर नाशक है। अफारा, जिगर, तिल्ली, दस्त, हैजा और पेट के कीड़ों में बहुत गुण कारक है। अनेक चूर्ण, अचार, बेसन के पकवानों में पड़ती है। रात को गिलोय और अजवायन १-१ तोला भिगोकर प्रातः रगड़ कर पीने से कई प्रकार का पुराना बुखार हट जाता है।

अदरक—गरम और खुश्क है। अफ़ारा, मेदे की कमज़ोरी और कफ की अधिकता मे लाभदायक है। खाना खाने से पहले नमक के साथ एक आधा तोला अदरक चबा लेना पाचनशक्ति के लिए बहुत अच्छा है; इससे भूख बढ़ती है। यह कब्ज करने वाला भी है और खोलने वाला भी। अर्थात मल को गाढ़ा करके नीचे गिराता है। अदरक का ६ माशे रस थोड़े शहद में मिला कर चाटने से बलग़मी खांसी दूर होती है। गोभी, उड़द की दाल, मटर, शलग़म आदि बादी करने वाली भाजियों में अदरक का छौंक लगाना आवश्यक है। अदरक को घी में तल कर खाना सर्दी और बाई से होने वाली दिल की धड़कन और दमा के लिए बहुत उत्तम है।

अनार—मीठा अनार ठंडा और तर है, परन्तु खट्टा ठंडा और खुश्क है। मीठा अनार खाना ही उत्तम है। इससे मेदे व जिगर की कमज़ोरी, संग्रहणी, दस्त और कै जल्दी दूर हो जाते हैं। अनार कुछ कब्ज़ करता है। शरीर को मोटा करता है। खून को साफ़ करता है, बेचैनी दूर करता है। खट्टा अनार पाचन-शक्ति को बढ़ाता है और कफ को बिगाड़ता है। अनार का शर्बत सुजाक में सहायता पहुंचाता है। अनार के छिलके का चूर्ण ठण्डे पानी से खाया जाए तो कब्ज़ करता है और चावलों के धोवन के साथ मासिकधर्म की अधिकता, श्वेतप्रदर, नक्सीर और बवासीर के खून के लिए लाभदायक है।

अनारदाना—मेदे को ताकत देता है। क़ब्ज करता है, भूख लगाता है। अनारदाना का पानी कै वमन और हिचकी में तथा गर्भवती के जी मिचलाने में अच्छा है। अनारदाना की चटनी सप्ताह में २-३ बार से अधिक नहीं खानी चाहिए।

अनार का शर्बत—वमन, जी मिचलाना, खट्टी डकार आना और हिचकी में लाभदायक है। प्यास को रोकता है।

मूत्र की जलन और दिल की बेचैनी को दूर करता है।

अनन्नास—ठण्डा, तर और स्फूर्ति (चुस्ती) दायक। पित्त प्रकृति वालों के लिए बहुत लाभदायक है। घबराहट को दूर करता है, प्यास को शांत करता है, शरीर को पुष्ट करता है और तरावट देता है। कफ को बढ़ाता है, परन्तु खांसी जुकाम नहीं करता। दिल और दिमाग़ को बहुत ताकत देता है। दुष्पाच्य है।

अफ़ीम—गरम और खुश्क है, विष है, क़ब्ज़ करती है। नशीली है और नींद लाती है। भूख को कम करती है। दर्दों को मिटाती है और शरीर को पतला करती है। इसके सेवन से आदत पड़ जाती है और धीरे २ इसकी मात्रा बढ़ानी पड़ती है। वात संस्थान और मस्तिष्क की शत्रु है। वीर्य्य स्तम्भन के लिए भी बरती जाती है, परन्तु अन्त में निर्बल बना देती है, क्योंकि कुछ देर तक अफीम, धतूरा, शराब, मांस आदि से खून में जोश आकर स्तम्भन हो जाता है, परन्तु पीछे नसें मुर्दा हो जाती हैं। अफ़ीम के लगातार सेवन से शरीर मिट्टी के समान ढीला पड़ जाता है।

चूंकि अफीम नींद लाती है, इसलिए माताएं बच्चों को दे देती हैं ताकि बच्चा सो जाए और वे निश्चिन्त होकर काम कर सकें। परन्तु इससे बच्चों का मेदा, जिगर, दिल और दिमाग़ सब निर्बल हो जाते हैं और बच्चा रुग्ण हो जाता है।

बाहिर लगाने से अफीम बवासीर के दर्द और आंखों के दर्द को दूर करती है। केसर और अफीम माथे और नाक पर लगाने से जुकाम और सिर दर्द का ज़ोर टूट जाता है।

अमरूद—सौम्य (न ठण्डा न गरम) और तर है। इसे थोड़ा सा नमक और काली मिर्च लगा कर खाना चाहिए और रोटी खाने से पहले ही खाना चाहिए, क्योंकि रोटी के बाद खाने से

कब्ज करता है। अमरूद के बीज बिल्कुल नहीं पचते। इसलिए खाते समय जितने निकल सकें अच्छा है। यह फल स्फूर्ति और शक्ति देने वाला तथा प्यास को हटाने वाला है। शरीर की गर्मी को कुछ कम करता है। दिल दिमाग मेदा को ताकत देता है।

अरहर की दाल—गरम और खुश्क है। बलगम की शिकायत को दूर करती है। नाममात्र के लिए कब्ज करने वाली है। शक्तिदायक है। मूत्र और मासिक धर्म को खोल कर लाती है। इसमें कुछ घी अवश्य मिलाना चाहिए। धनिया और हींग पड़ी हुई अरहर की दाल प्रत्येक प्रकार की प्रकृति वालों के लिए शक्तिदायक है।

अरवी (घुइयां)—गरम न ठण्डी, तर और शक्ति देने वाली है, कफ को बढ़ाती है। गरम खुश्क प्रकृति के लोगों को जल्दी पच जाती और भूख लगाती है। सूखी खांसी में इसकी भाजी खाने से कफ पतला होकर बाहिर निकलने लग जाता है और खांसी को आराम आ जाता है। कुछ भारी है और कब्ज करती है। काला जीरा, बड़ी इलायची और काली मिर्च अरबी में डालना बहुत लाभदायक है। कचालू के भी यही गुण हैं।

अलूचा—ठण्डा, तर, क़ब्ज को दूर करने वाला। गर्मी को दूर करता है। थोड़ी मात्रा में पाचन है। खट्टा अलूचा खांसी, जुकाम पैदा करता है। इसलिए भली भांति पका हुआ ही खाना चाहिए, पर कभी २ और ०-१२ दाने से अधिक नहीं। अधिक खाने से मेदा और छाती में जलन पैदा करता है।

आटा—गेहूँ, मक्की, चना, बाजरा आदि का आटा खाया जाता है। शरीर की वृद्धि के लिए इन अनाजों के आटे हमारे शरीर के लिए लाभदायक हैं बल्कि इनके बिना जीवन ही लगभग असंभव हो जाए। अनाज के गुणों की स्थान २ पर चर्चा की है। यहाँ केवल आटे के विषय में लिखा जाएगा।

आटा जहाँ तक हो सके चक्की, पन-चक्की या खरास (घराट) का पिसा हुआ लेना चाहिए। क्योंकि मशीन का आटा चक्की के बोझ और चाल की तेज़ी के कारण चक्की से निकलते समय इतना गरम होता है कि हाथ नहीं लगाया जाता। इसका [illegible] बहुत घट जाता है। जिसे पञ्जाबी में मल, लेस या गूंध कहते हैं वह मशीन के आटे में बहुत कम होता है। मिलों (आटे की बड़ी मशीनों) का आटा जिसमें गेहूँ का ऊपर का भाग छील लिया जाता है, उसके दोषों का वर्णन भूमिका और २० प्रकार के भोजनों में आ चुका है।

आटे को पहले पानी में मिला कर थोड़ा गूंध कर रख छोड़ना चाहिए। घन्टा डेढ़ घण्टा बाद उसे फिर अच्छी तरह गूंधना चाहिए, जिससे कि उसमें खूब लेस पैदा हो जाए। आटा जितनी अधिक देर तक गूंधा जाएगा उतना ही हल्का होगा, जल्दी पचेगा और अधिक शक्तिदायक होगा। आटा गूंधते ही रोटी पकाना होटलों और छात्रालयों में प्रायः देखा जाता है, परन्तु न इसमें पर्याप्त शक्ति होती है और न ठीक तौर पर पचता है।

रोटी पकाते समय गूंधे हुए आटे पर अधिक पलोथन (धूड़ा) लगाना अच्छा नहीं, क्योंकि वह कच्चा आटा है और पेट को बिगाड़ता है। आटे में थोड़ा नमक डालना बहुत आवश्यक है। अत्यल्पता प्रकट करने के लिए 'आटे में नमक बराबर' कहना पुराना मुहावरा है। नमक की सहायता से भोजन का शक्तिदायक अंश उत्तमता से रक्त में परिवर्तित होता है।

अधिक दिनों का पिसा हुआ आटा कमज़ोर हो जाता है। गर्मियों में १५ दिन के लिए और सर्दियों में १ या २ मास तक के लिए इकट्ठा आटा पिसवा सकते हैं।

आडू—ठण्डा और तर है। एक तृप्ति दायक फल है। जिन

लोगों को गरमी के कारण भूख कम लगती हो उनके लिए बहुत अच्छा है गरमी के बुखार में रोगी को १-२ आड़ू देने से उसमें स्फूर्ति उत्पन्न होती है। आड़ू के फूल दो माशे गरम पानी के साथ फाँक लेने से कुछ दिनों से रुका हुआ मासिक धर्म खुल जाता है। आड़ू की गुठलियों का तेलकान के दर्द और बहरे पन में लाभदायक है। आड़ू के पत्तों का क्वाथ पेट के कीड़ों को मारता है। आड़ू कफपित्त प्रकृति वालों के लिए विशेषरूप से हितकर है।

आम—गरम तर और तृप्ति कर्ता है। जिस आम में रेशे (सूत) से न हों वह भारी होता है। रेशेदार आम अधिक सुपाच्य गुण कारी और कब्ज़ कुशा होता है। खट्टा आम कभी नहीं खाना चाहिए। पका हुआ आम लहू बहुत पैदा करता है। इसके ऊपर दूध पिया जाय तो अधिक शक्तिप्रद होता है और आंतों को बल देता है। इसके ऊपर दूध की लस्सी पी जाए तो गर्मी का असर कम होता है और शक्ति भी मिलती है। आम से वातसंस्थान Nervous system और काम शक्ति को भी उत्तेजना मिलती है, शरीर मोटा हो जाता है, कब्ज दूर होता है, मूत्र खुल कर आता है, शरीर में स्फूर्ति आती है। खाली पेट आम नहीं खाना चाहिए। गर्भवती के लिए अल्प मात्रा में ताज़ा और मीठा अच्छा है। इससे बच्चा स्वस्थ और शक्तिशाली पैदा होता है। आम बुढ़ापे को रोकता है।

कच्चा आम—भूख को बढ़ाता है। लहू को बिगाड़ता है। गले को खराब करता और जुकाम पैदा करता है। इससे दाँत कमज़ोर हो जाते हैं।

आम का अचार—अचार का बहुत प्रयोग स्वास्थ्य के लिए हानि कारक है। (अचार का वर्णन पढ़ें।)

आम का मुरब्बा—बहुत उत्तम वस्तु है। स्फूर्तिदायक है

और दिल, दिमाग़, मेदा, फेफड़ों तथा लहू को ताकत देता है। कब्ज को भी थोड़ा खोलता है।

आम की गुठली—भून कर या कच्ची खाना बहुत हानिकारक है। यह गरमी करती है और खून को खराब कर देती है। हाँ, भून कर कुल ३ माशे की मात्रा में थोड़े नमक के साथ कुछ दिन खाई जाय तो दस्तों में पेट को ताकत देती है। जिन बच्चों को मिट्टी खाने की आदत हो या जिनके पेट में चमूने पड़ गए हों उनको ४ रत्ती ताज़ा पानी से देना लाभदायक है। आम की गुठली पानी के साथ रगड़ कर नाभि प्रदेश पर लेप करने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

आमला—रूक्ष, ठंडा। आमला तृप्तिदायक है और भूख लगाता है। दिल की बेचैनी, दिल की धड़कन, जिगर, मेदा, तिल्ली, वीर्य की निर्बलता, दिल दिमाग और आँखों की कमज़ोरी के लिए बहुत अच्छा है। गर्भवती स्त्री यदि आमले के मुरब्बे का सेवन करती रहे तो स्वयं भी ताकतवर बनती है और उसकी सन्तान भी स्वस्थ व हृष्ट पुष्ट उत्पन्न होती है।

सूखे आमले रात को भिगोकर रख दें और प्रातःकाल उसके निथरे हुए पानी से सिर धोएं तो बालों की जड़ें मज़बूत होती हैं। इसी पानी से आँखें धोई जाएं तो आंखों के सब रोग दूर होते हैं और दृष्टि बढ़ती है। आँखों के लिए पाव भर पानी में केवल ६ माशे सूखा आमला भिगोएं।

आमले का अचार—यदि कभी २ और थोड़ी मात्रा में खाया जाए तो पाचक अग्नि को तीव्र करता है। (देखें अचार का वर्णन।)

आमले का चूर्ण—भोजन के पश्चात ३ माशे फाँक लेने से मेदे को ताकत मिलती है और शौच बंधकर आता है।

आमले की भाजी—पाण्डु (यरकान) और गर्मी के रोगियों

को विशेष लाभ पहुँचाती है। पाचक और स्वास्थ्य दायक है।

आमले का मुरब्बा—ठण्डा, तर। दिल, दिमाग़, मेदा और वात संस्थान (नरवस सिस्टम) को शक्ति प्रदान करता है। तृप्तिदायक है और गर्भवती के लिए विशेष हितकर है। एक अच्छा आमला एक अंडे से अधिक बल देता है।

आलू—ठण्डा, खुश्क। अधिक खाने से अफ़ारा हो जाता है। पेट में सुद्दे पैदा करता है। आलू ठण्डे पानी से धोकर छिलके सहित उबाल कर पकाएं और फिर छिलका उतारें तो अधिक स्वास्थ्यकर होते हैं, क्योंकि छिलके की तह में मनसिल होती है, उबालने से वह आलू में लीन हो जाती है। इससे आलू अधिक सुपाच्य हो जाता है। आलू में निशास्ता Starch बहुत होता है, जो शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है। (२० प्रकार के भोजन वाला अध्याय देखें)

आलू बुख़ारा—ठण्डा सुपाच्य। थोड़ी मात्रा में खाया जाय तो पाचक और लहू पैदा करने वाला है। शक्ति दायक है और कब्ज खोलने वाला है। गर्मी के रोगों में लाभदायक है। जिगर को ताकत देता है। ताज़ा और सूखा दोनों तरह खाया जाता है। ताज़ा आलू बुखारा यदि खट्टा हो तो अच्छा नहीं।

इमली—ठण्डी खुश्क। कब्ज खोलने वाली। खट्टी होने के कारण खून को ख़राब करती है। इसके सेवन की सबसे अच्छी विधि यह है कि भिगो कर धीरे २ ऊपर से पानी निथार कर पिया जाए। गर्मी के बुखार में पाण्डु, कामला (पीलिया) में इस पानी का प्रयोग बहुत अच्छा है। प्लेग के दिनों में इसका प्रयोग लाभदायक सिद्ध होता है। प्लेग के रोगियों को भी इसका पानी देना चाहिए। इमली के बीजों का चूर्ण प्रतिदिन ३ माशे एक मास तक फांक लेने से वीर्य गाढ़ा हो जाता है। इमली के पत्तों को घोट कर उनका रस पीना मूत्र की जलन को दूर करता

है इमली के फूल कुछ कब्ज करते हैं। तीन माशे फूल ठंडे पानी या माखन के साथ खाने से बवासीर का खून बन्द होता जाता है। इमली से खांसी जुकाम होने का भय रहता है, इसलिए कफ प्रकृति वालों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

इलायची छोटी—सौम्य (न गरम न ठण्डी), सुगन्धित, फेफड़ों को शक्तिप्रद। दमा हिचकी और खांसी को दूर करती है। तबियत को साफ करती है। कफ को छाँटती है। आमाशय के निरर्थक रस को सुखा देती है। दिल दिमाग और मेदा को ताकत देती है। जी मिचलाना, वमन और खांसी में लाभदायक है। पथरी वालों के लिए गुणकारी है। मूत्र की कमी और जलन को दूर करती है। चिलम में इसका धूँआ पीने से हिचकी ठीक हो जाती है।

इलायची बड़ी— गरम और कुछ कब्ज करने वाली है। पसीना लाती है, स्फूर्तिदायक है। बादी को हटाती और भोजन को पचाती है। आमाशय के लिए बहुत शक्तिदायक है, भूख बढ़ाती है, फेफड़े और गले के कफ को लीन करती है। इसके छिलकों का पानी हैजा और बुखारों में बहुत अच्छा है। वह पानी प्यास को बहुत जल्दी रोक देता है। (४ सेर पानी में दो तोले छिलके उबाल कर दो सेर रहने पर ठण्डा करके पिलाएँ।) खांड मिला कर दो इलायची फाँकने से पसीना आकर तबियत खुल जाती है। माथे पर छिलकों का लेप करने से सिर दर्द दूर हो जाता है।

ईसबगोल—ठण्डा और तर है। प्यास, गर्मी के बुखार और खून के जोश को ठीक करता है। तबियत नरम करता है। आन्तों में लेस के कारण फिसलन पैदा करता है, जिससे शौच सुगमता से उतरता है। इसकी ३-४ माशे की मात्रा कब्ज करती है। ७ माशे से १ तोला तक की मात्रा कब्ज खोलती है।

यह गले और छाती की खरखराहट को ठीक करता है. अन्तड़ियों के व्रणों और पेचिश को दूर करता है। ईसवगोल के छिलके (भूसी) के भी यही गुण हैं। छिलका कुछ अधिक स्वादिष्ट होता है और शीघ्र लाभ पहुँचाता है। नये प्रमेह और स्वप्नदोष को ठीक करता है। छिलके की मात्रा ६ माशे से २ तोला तक है।

उड़द की दाल (माष)—गरम तर, बलगम पैदा करती है। वीर्य को बढ़ाती है, छातियों में दूध बढ़ाती है, गर्भ काल में इसका उचित प्रयोग बच्चे को बहुत लाभ देता है। दूध पीते बच्चे की माँ के लिए इसका प्रयोग मना है। हाँ, पहले वह थोड़ी पतली दाल खाने की आदत डाले फिर धीरे धीरे अधिक करदे तो बच्चे को कोई हानि न होगी। उड़द की दाल के सख्त परहेज़ के मैं हक में नहीं। जो लोग इसका इतना परहेज़ करते हैं, यदि किसी समय भी उनसे थोड़ी सी बदपरहेज़ी हो जाय तो उनको बहुत दुःख होता है। जैसे कि बहुधा निमोनियाँ उन्हीं को होता है जो अपनी छाती को बड़ा ढक ढक कर रखते हैं। जब कभी थोड़ी सी गलती से सीना नंगा हो जाता है तो निमोनियां उन्हें पकड़ लेता है। परन्तु जो लोग सरदी गरमी सहन करने की शक्ति रखते हैं निमोनियां में ग्रसित नहीं होते।

उड़द की दाल लहू. मांस और चरबी को बढ़ाती है। मोटापा, तर खाँसी और दमा के रोगी इसे कदापि न खाएँ। उड़द पचाना मजबूत मेदा का काम है। जिगर, बदहज़मी और कब्ज़ के रोगी इसे कदापि न बरतें, जब तक हाज़मा ठीक न हो जाय। इसे सुपाच्य तथा स्वास्थ्यप्रद बनाने के लिए हींग, सोंठ, अदरक से छौंकना लाभकारी है। इससे अधिक मात्रा में कदापि न खाना चाहिए। उड़द की धुली दाल अधिक भारी हो जाती है और अपने गुण खो बैठती है।

अच्छी पाचन शक्ति वाले उड़द दो तोला रात को भिगो रखें, सवेरे रगड़ कर दूध मिश्री मिला कर पीलें। दिल, दिमाग़ और वीर्य के लिए बहुत लाभदायक वस्तु है।

ऊँटनी का दूध—गरम, खुश्क। कुछ हलका और सुपाच्य है। शरीर में चुस्ती लाता है। खांसी और दमा में लाभदायक है भूख लगाता है। बवासीर तिल्ली, जिगर, जलोदर और अजीर्ण के लिए लाभदायक है।

अंगूर—गरम खुश्क। क़ब्ज़ खोलने वाला है। शक्ति दाता है। दिल, दिमाग़, मेदा, फेफड़ों और अन्तड़ियों को शक्ति प्रदान करता है। अंगूर दिल खुश करने वाला है और खून बहुत पैदा करता है। फेफड़ों के सब प्रकार के रोग, यक्ष्मा (दिक़), खांसी, जुकाम, दमा आदि के लिए बहुत अच्छा है। शीघ्र पच जाता है जो रोगी बहुत दुर्बल हो गया हो उसे अंगूर का ताज़ा रस उबाल कर गाढ़ा किया हुआ ग्लूकोज़ (Glucose) पानी या दूध में घोलकर देते हैं जो शक्तिप्रद और सुपाच्य है। पानी में घुलने से ग्लूकोज़ की तासीर ठंडी हो जाती है।

अंजीर—गरम, तर और सुपाच्य है। क़ब्ज़ को दूर करता है, पसीना लाता है। शरीर को मोटा करता है। लहू को बढ़ाता है, दिमाग़ के सब रोगों में लाभप्रद है, स्फूर्तिदायक है, प्यास को शान्त करता है। एक समय में अंजीर के केवल ३—५ दाने ही खाने चाहिएँ।

५०-१०० सूखे अंजीर सिरके में भिगो रखें। तीसरे दिन से ४ दाने प्रति दिन खाएँ तो तिल्ली ठीक हो जायगी।

ककड़ी (तर) ठण्डी, तर। प्यास और लहू की गरमी को शान्त करती है, गरमी को मिटाती है, मूत्र बहुत लाती है, अफारा करती है, देर में पचती है। इसकी सब्ज़ी गरमी को

हटाती है। ककड़ी नमक और काली मिर्च लगा कर खानी चाहिए अन्यथा ऐसा अजीर्ण होता है जो हैजे की हद तक पहुँच जाता है। जहाँ तक हो सके इससे परहेज करना चाहिए।

कचनार—ठण्डी और खुश्क। इसके फूलों का शाक बनता है। फूल कुछ कड़वे होते हैं, पर तो भी शाक स्वादिष्ट बनता है। मेदे को ताकत देता है। पौरुष शक्ति को बढ़ाता है। लहू को शुद्ध करता है। कुछ क़ब्ज करता है, कुछ अफ़ारा भी पैदा करता है। इसके शाक में थोड़ा सा दही और सफेद जीरा मिलाने से इसके सब दोष दूर हो जाते हैं और यह बहुत लाभदायक बन जाता है। कचनार की छाल का चूर्ण ६ माशे दूध के साथ खाया जाय तो प्रमेह को शान्त करता है। कचनार का रायता पुराने दस्तों में लाभदायक है। कचनार दो प्रकार का होता है—सफेद फूल का और लाल फूल का। गुण दोनों का एकसा है।

कचालू—अरवी के समान ही इसके भी गुणावगुण हैं।

कटहल—कच्चा गरम, खुश्क। देर में पचता है। वीर्य को बढ़ाता है। अधिक खाया जाय तो लहू को गाढ़ा और कमज़ोर करता है। कुछ कब्ज करता है। जब कटहल पक जाता है, तब गुड़ की भांति मीठा हो जाता है। तासीर लगभग वैसी ही रहती है। थोड़ा खाया जाय तो ताकत देता है।

कद्दू (काशीफल)—सिन्ध सागर के ज़िलों में इसे पेठा कहते हैं। इसकी पहचान और पेठे से इसका अन्तर पेठे के वर्णन में देखें। कद्दू गरम, तर और कब्ज़ खोलने वाला है। कुछ देर में पचता है, अफारा करता है। इसमें जीरा डाल लेने से यह दोष दूर हो जाता है तथा शाक अधिक सुगन्धित और स्वादिष्ट भी हो जाता है। थोड़ा खाना चाहिए।

कमलगट्टा (कौलडोडा)—ठंडा और तर। भारी है और

कब्ज करता है। शक्ति दायक है। कफ, वायु, रक्त और गरमी के दोषों को दूर करता है। जी मिचलाना, कै, हृदय की धड़कन और बेचैनी को दूर करता है। स्त्री और पुरुष दोनों के सन्तानोत्पादक अंगों को शक्ति देता है। गर्मी के दिनों में सूखे कमल गट्टा तोड़ कर उसका हरा पित्ता निकाल कर पानी में भिगो रखें। २—३ घन्टे बाद वह पानी बच्चों को पिलाने से उनकी प्यास को शान्ति मिलती है पाण्डु और कामला (पीलिया) के रोगी के लिए कमल गट्टा और कमल फूल दोनों लाभदायक हैं। कमल गट्टे को सुखा कर भून कर फूल मखाने बनाये जाते हैं, जो सब उपर्युक्त गुण रखते हैं।

करमकल्ला (करम का शाक)—गरम, खुश्क, कब्ज खोलता है। नींद की कमी, पथरी और मूत्र की रुकावट में लाभदायक है। लहू को साफ करता है, पाचन शक्ति को बढ़ाता है। खुश्की व मिरगी के रोगियों के लिए तथा जिनको चक्कर आते हों और वे सिर पैर के विचार तंग करते रहते हों उनके लिए इसका प्रयोग अच्छा नहीं। इस शाक में घी थोड़ा बहुत अवश्य डालना चाहिए। यह शाक खाने के पश्चात् तोला भर गुड़ खा लेना अच्छा रहता है।

करेला—गरम, खुश्क। कफ को घटाता है और वादी को मिटाता है। पेट के कीड़ों को मारता है। कफ प्रकृति वालों के लिए विशेष हितकर है। अफारे को दूर करता है, मूत्र लाता है। लकवा, गठिया, जलोदर, पेचिस और पथरी वालों के लिए लाभदायक है, पुन्सत्व प्रदान करता है। भूख अच्छी लगाता है। वाततन्तुओं को शक्ति पहुँचाता है। बिना खटाई भरे घी में पकाना चाहिए।

कागजी नीबू—ठण्डा, तर। भोजन को पचाता है, भूख लगाता है, अरुचि को दूर करता है, मेदे और जिगर को ताकत

देता है, जलन और प्यास को मिटाता है । पाण्डु, जी मच-लना और कै को दूर करता है, तबियत को साफ करता है । गर्मी के बुखार में लाभदायक है । नींबू को दो मिनट आग पर सेंक कर चीर लें और फिर काली मिर्च लगा कर मलेरिया के रोगी को दें तो बुखार की गर्मी दूर होकर चित्त प्रसन्न हो जायगा । कागज़ी नींबू हैज़ा, प्लेग और विषैली वायु के असर को दूर करता है । इसके साथ नमक और काली मिर्च का प्रयोग अधिक लाभदायक है । कफ के दोषों में बराबर का पानी मिला कर नस्य लेना लाभदायक है । भोजन के साथ नहीं खाना चाहिए; घण्टा दो पहिले या घण्टा दो पीछे । जो पेट निम्बू या निम्बू के अचार के बिना भोजन नहीं पचा सकता उस पेट में भोजन नहीं डालना चाहिए या कुल आधा चौथाई ।

निम्बू का अधिक सेवन दिल, दिमाग़ और वीर्य को कम-ज़ोर कर देता है । कोसे पानी में निचोड़ कर पीना जिगर के रुकाव को साफ करता है । बहुत ही अच्छा चीज़ है ।

पाचन में दो प्रकार के दोष होते हैं । एक दशा में अम्ल की न्यूनता होती है और दूसरी में क्षार की । पहली दशा में अम्ल की न्यूनता को निम्बू आदि खट्टे पदार्थ पूरा करके पाचन शक्ति को ठीक कर देते हैं । दूसरी दशा में खाने वाला सोडा और सोडे की बोतल आदि से क्षार की कमी पूरी की जाती है । इसलिए जब निम्बू आदि के सेवन से पाचन ठीक न हो तब खाने वाले सोडा या सोडे की बोतल से काम लेना चाहिए ।

कलौंजी—प्याज का काला २ सा बीज है, इसके गुण वही हैं जो प्याज के हैं ।

काञ्जी—काञ्जी एक प्रकार का पानी मिला अचार है । किसी भी सब्ज़ी या चावल आदि में पानी और राई, सोंठ,

जीरा आदि डाल कर तैयार की जाती है । गाजर की काञ्जी बहुत बरती जाती है । कभी २ खाली पेट पी जाय तो यह पाचन शक्ति को बढ़ाती है; काञ्जी गले में खारिश पैदा करती है। जो लोग वीर्य के दोषों में कफ के रोगों में तथा गले और आँखों की बीमारियों में फँसे हुए हों, वे इसका प्रयोग न करें। (देखें अचार का वर्णन) ।

काली मिर्च—साधारण सी गर्म खुश्क । पाचन शक्ति को बढ़ाती है । पेट की ताकत और पेट के दर्द के लिए बहुत ही बढ़िया वस्तु है । वात संस्थान, यकृत, मस्तिष्क और तिल्ली को शक्ति प्रदान करती है। खांसी, दमा, बदहज़मी, जुकाम, नींद की अधिकता, अफ़ारा, स्मरणशक्ति की कमी और विष के प्रभाव को दूर करती है। कफ को छांटती है। सूजन और वादी को मिटाती है । सब प्रकार की सब्जियों में इसका डालना गुणकारक है।

किशमिश (दाख, मुनक्का)—गरम और तर। दाख दो प्रकार की होती है—लाल और हरी । हरी अच्छी होती है। लहू को शुद्ध करती और बढ़ाती है । किशमिश शक्तिदायक है, काम शक्ति को बढ़ाती है, मस्तिष्क को प्रकाशित करती है, आंतों को शक्ति देती है और कुछ कब्ज खोलने वाली है। प्राय: सभी रोगों में अच्छी समझी जाती है। खांसी, जुकाम और दमा में लाभदायक है । चेचक और खसरे के रोगी को कोई औषधि नहीं चाहिए, उसे केवल किशमिश एक छटांक प्रात: काल से सायंकाल तक एक एक दो दो दाने कर के खिलाते रहें। मुनक्का जो लम्बी और मोटी होती है, सर्वोत्तम है। (देखें प्रथम भाग का अंतिम पृष्ठ) ।

कुल्फे का शाक—ठण्डा और तर है, लहू और गरमी को शान्त करता है। पथरी, खूनी बवासीर, सोज़ाक में हितकर

है। मूत्र खोलता और कब्ज़ को दूर करता है। कुल्फे के बीज के भी ये ही गुण हैं। बीजों को पीस कर पेडू पर लेप करने से मूत्र खुल कर आता है। कफ को बढ़ाता है। लहू चाहे किसी मार्ग मे आता हो, कुल्फे का पानी आध पाव निकाल कर उसमें ५, ७ काली मिर्च मिला कर प्रातः सायं पी लें तो बन्द हो जायगा। तिल्ली, जिगर और मेदे की गरमी को दूर करता है।

कुलफी (मलाई की बर्फ Ice Cream —ठण्डी और तर है। कब्ज़ करती है, परन्तु मूत्र खोलती है। अफारा करती है और भूख को कम करती है।

प्रायः मलाई की बर्फ बनाने में बासी दूध बरता जाता है, कलकत्ता के डायरैक्टर आफ हैल्थ का एक लेख अनुवादित हो कर प्रताप में छपा था उसमें लिखा था कि कुल्फी के कई नमूनों की अणुवीक्षण यन्त्र द्वारा परीक्षा की गई तो उनमें से कई में रोगों के कीटाणु पाये गये। डाक्टर साहब ने हिन्दुस्तानी बच्चों की भलाई के लिए म्युनिसीपेल्टियों से अपील की है कि ऐसी हानिकारक वस्तु की बिक्री बन्द करदी जाए। यह गले और आँतों को खराब करती है। टाइफाइड और सन्निपात ज्वर का कारण बहुधा यही होती है।

केला—ठंडा और तर। कफ पैदा करता है। शक्तिदायक खाद्य है। ताकत और लहू पैदा करता है। स्वप्नदोष और प्रमेह में लाभदायक है। शरीर को मोटा करता है। जिनकी पाचन शक्ति क्षीण हो वे इसका सेवन कम करें। केला कुछ कब्ज़ करता है। केले के ऊपर शहद मिला दूध पीना स्त्रियों के श्वेतप्रदर के लिए लाभ दायक है। कच्चे केले की सब्ज़ी अच्छी है।। गरमी और लहू के दोषों को दूर करता है।

केला कई प्रकार का होता है। कलकत्ती केला बहुत छोटा

और कुछ खट्टे स किए होता है। वह पुरानी पेचिस, दस्त और संग्रहणी के रोगी के लिए बहुत उपयोगी है। लाल केला और हरी छाल का केला शक्तिदायक है। सीमा प्रान्त का लम्बा पीला केला लेसदार और दुष्पाच्य होता है।

केशर—काश्मीरी केशर उत्तम होती है। केशर में आज-कल ठगी बहुत बढ़ गई है। कई प्रकार के ऐसे फूल होते हैं, जिनमें तारें सी होती हैं। ताज़ा मक्की के भुट्टे पर कितनी तारें होती हैं। बेईमान लोग इन तारों को इकट्ठा करके और छोटे २ टुकड़े करके केशर के पानी में रंग लेते हैं और केशर के नाम से बेच देते हैं। रोगी बेचारे ऐसा केशर खाकर और भी अधिक रुग्ण हो जाते हैं। मनुष्यता का कैसा पतन है। सो, केशर पूरी तरह परख कर लेना चाहिए। यह निश्चित बात है कि गांव में लोग चूंकि पैसे दो पैसे का केशर मांगते हैं, इस लिए पसारी ३-४ आने तोले का नकली केशर रखते हैं। यह हमने अनेक बार देखा है। (असली केशर का भाव आज कल ४॥) रुपये प्रति तोला है, पर साधारणतः २,२॥ रुपये तोला हुआ करता है।)

केशर गर्म-खुश्क है। वात-संस्थान, दिल, दिमाग़ और मेदे को ताकत देता है। तबियत को साफ करता है। शरीर के विष को बाहर निकालता है। नया लहू पैदा करता है। कुछ कब्ज़ करता है। मूत्र लाता है। चेचक के रोगी को ४-५ तुरियाँ दे देने से सारा विष बाहर निकल आता है। केशर कफ वात प्रकृति वाले के वीर्य को बढ़ाता है। स्तम्भन शक्ति को बढ़ाता है। शक्तिदायक है। जुकाम, खाँसी, बेचैनी, सिर दर्द को दूर करता है। मसाना, गुर्दे और आँखों को बहुत ताकत देता है। चेहरे को निखारने वाले और मुँह से थिम, दाग़ आदि दूर करने वाले उबटनों में केशर मिलाना विशेष लाभ

कारी है। केशर की नसवार दिमाग़ को ताक़त देती है।

केशर से यथार्थ लाभ मुसलमानों ने ही उठाया है। वे चावलों के पुल व ज़र्दे आदि में इस पुन्सत्व वर्धक और शक्ति-दायक पदार्थ का बहुत प्रयोग करते हैं। जो खर्च कर सकें वे इसकी १-२ रत्ती प्रति दिन चाहे किसी तरह सेवन कर लिया करें।

खरबूजा—गरम, तर है। स्फूर्तिदायक है और तरावट देता है। दूध बढ़ाता है। पाण्डु, जलोदर, पथरी, कब्ज़, मूत्र और पसीने की रुकावट में लाभदायक है। खाली पेट या भरे पेट खरबूज़ा नहीं खाना चाहिए। दोनों समय के भोजनों के मध्य का काल इसके लिए अच्छा है।

खजूर—न बहुत ठण्डी न बहुत गरम। चिकनी, आमाशय और हृदय को बल देती है। लहू और गरमी के दोषों को दूर करती है। बादी, बलग़म और सूजन को मिटाती है। कुछ कब्ज़ करती है; लहू पैदा करती है साधारण प्रकृति वालों के लिए बहुत अच्छी है। शरीर को मोटा करती है, काम शक्ति को बढ़ाती है। खजूर खाकर छाछ पी ली जाय तो तुरन्त पच जाती है। खजूर की गुठली जला कर उसका २ माशे चूर्ण दिन में २—३ बार ठण्डे पानी से खाया जाय तो दस्त बन्द हो जाते हैं। सूखी खांसी और दमे में खजूर लाभदायक है।

खिचड़ी—चावलों के साथ मूंग, चना, मोठ या बाजरे में से कोई एक चीज़ मिलाकर पकाने से खिचड़ी बन जाती है। खिचड़ी—सौम्य, स्निग्ध, सुपाच्य, स्फूर्तिदायक और शक्तिप्रद है। इसमें घी और काला ज़ीरा पर्याप्त मात्रा में डालना चाहिए।

"खिचड़ी तेरे चार यार—दही, पापड़, घी, अचार।" स्वस्थ व्यक्ति इन चीज़ों के साथ खिचड़ी खाए तो बहुत स्वाद

आता है । रोगियों के लिए मूंग की दाल और चावलों की खिचड़ी पकानी चाहिए और इतनी पतली हो कि पी जा सके। उसमें घी डालना आपके वैद्य की सम्मति पर निर्भर है। सप्ताह में एक दिन हल्का भोजन खिचड़ी खाएँ।

खिरनी—खजूर के से गुण।

खट्टा मोटा निंबू—गरम, खुश्क। छोटे कागज़ी निम्बू से यह घटिया होता है। पानी या शरबत में निचोड़ने से इसकी तासीर ठण्डी और खुश्क हो जाती है। यह बादी और कब्ज़ को दूर करता है। पेट दर्द, कै, जी मचलाना, प्यास, अजीर्ण, मुख का स्वाद ठीक न रहना और पेट के कीड़ों को मारने के लिए यह अच्छी चीज है। खांसी, जुकाम, गला, गर्भाशय और वीर्य के रोगों में यह हानिकारक है। (देखें निम्बू)

खाण्ड—गरम, तर। कफ को छांटती है, जी मिचलाने और वमन को दूर करती है, मुँह को साफ़ करती है, शरीर में शक्ति उत्पन्न करती है। खांड का धुआँ रुके हुए जुकाम में बहुत लाभदायक है। खांड का शरबत ठण्डा होता है। प्यास को मिटाता है। बहुत शीघ्र रोम कूपों में घुस कर लहू और पसीने को साफ करती है। मूत्र की जलन को दूर करती है। निर्बलता में जब जी घटने लगे तो तोला भर खांड, शहद या शक्कर ले लें।

उपर्युक्त समस्त गुण अधिकतर उस खांड के हैं जो गन्ने के रस से बनी हो और जिसे सफेद बनाने के लिए मिल वालों ने कैमिकल (दवा) न डाले हों। वास्तव में देसी खांड मिलनी कठिन हो गई है। स्वास्थ्य और शक्ति के लिए खांड से शक्कर बहुत अच्छी है। सफेद खांड का अधिक प्रयोग स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं। शक्कर इतनी बदमज़ा नहीं जितना कि आप डरते हैं।

खीरा—ठण्डा और तर है। कब्ज को दूर करता है। पांडु (पीलीया), प्यास, मूत्र की जलन व रुकावट, लहू का किसी भी मार्ग से आना और गर्मी के समस्त दोषों में खीरा लाभदायक है। खीरा सदा नमक व काली मिर्च लगा कर खाना चाहिए। एक दिन में एक या दो से अधिक कभी न खाएं। पका हुआ खीरा ठण्डी तासीर खो बैठता है। खीरे के बीज रगड़ कर पीना उपर्युक्त रोगों में लाभदायक है। खीरा खाकर जल्दी पानी नहीं पी लेना चाहिए अन्यथा हैज़ा होने का डर है। बैंगन की तरह भून कर खाना स्वादिष्ट और सर्वोत्तम है।

खुम्ब—खुम्ब पृथ्वी के पसीने से गरमी के मौसम में वर्षा हो जाने के पश्चात् पैदा होती है। ठंडी, तर और कब्ज़ करने वाली है, अफारा करती है, कफकारक है और लहू विगाड़ती है। परन्तु खुम्ब का बड़ा गुण यह है कि यह स्वादिष्ट बहुत है। इसलिए इससे चाहे जितनी हानि हो, लोग इसका शाक बड़े शौक से खाते हैं। थोड़ा आगे लिखा गरम मसाला मिला देने से इसके दोष एक हद तक दूर हो जाते हैं। होमियोपैथी के विद्वान् इसको दिमाग के लिए लाभदायक सिद्ध करने के सम्बन्ध में तजरुबे कर रहे हैं। ढींगरी और गुच्छी भी धरती के पसीने से अपने आप ही पैदा होती हैं और उनके भी ये ही गुण हैं।

खुरमानी—थोड़ी गरम। कब्ज़ खोलने वाली, शरीर को पुष्ट करती है, पेट के कीड़ों को मारती है। प्यास, बवासीर, बुखार और आन्तों में सुद्दे हो जाने मे इसका सेवन अच्छा रहता है। खट्टी खुरमानी नहीं खानी चाहिए, वह अफारा करती है। इसकी मीठी गुठली की ८-१० गिरी खा लेनी लाभदायक है, अधिक नहीं। सूखी और ताज़ा दोनों तरह खाई जाती है। सूखी अधिक गरम है।

खोवा (मावा)——देखें रबड़ी का वर्णन।

गधी का दूध——शक्तिप्रद और सुपाच्य है। गर्मी खुश्की की शिकायत और पाचनशक्ति की कमजोरी के लिए यह दूध लाभदायक है। इसके गुणावगुण स्त्री के दूध से मिलते जुलते हैं। अंग्रेज लोग अपने बच्चों को गधी का दूध पिलाना बहुत अच्छा समझते हैं। यदि किसी कारण स्वयं न पिला सके तो अंग्रेज़ स्त्री अपने दूध की बजाय गधी के दूध पर बच्चे को पालती है। पर माँ का दूध माँ का ही दूध है। प्रकृति की ओर से बच्चे के लिए माँ का ही दूध बनाया गया है। स्त्रियाँ अपना दूध बढ़ाने का यत्न करें। (पूर्ण विस्तार 'गर्भवती-प्रसूता बालक' में पढ़ें।)

गन्ना——ठंडा और तर है। कफ उत्पन्न करता है। भोजन को पचाता है; शक्तिदाता है, कब्ज़ खोलता है, खुश्की को दूर करता है। थोड़ा भारी है, छाती में रुके हुए कफ को छांटता है। मूत्र को खोलता है। शरीर को मोटा करता है। रक्त किसी भी मार्ग से जाता हो, उसके लिए लाभदायक है। पेट की गर्मी और जलन को शान्त करता है। कच्चा गन्ना चर्बी को बढ़ाता है और वीर्य को कमज़ोर करता है। गन्ने को दांतों से चूसना अधिक लाभकारी है। जब शरीर में बादी और बल-गम बढ़े हुए हों तब इसका सेवन हानि करता है। कोल्हू में निकला हुआ रस यदि थोड़ी देर हवा में रखा रहे तो उससे अफ़ारा होने का डर रहता है। वह देर में पचता है और मूत्र बहुत लाता है। गन्ने के रस की खीर ठण्डी और शक्तिप्रद है।

गरम मसाला——दाल भाजी में गरम मसाला डालना बड़ा आवश्यक है। इससे एक तो भाजी सुगन्धित और स्वादिष्ट हो जाती है दूसरे पच शीघ्र जाती है, परन्तु इसके कारण भोजन अधिक न किया जाए। निम्न लिखित गरम मसाला अच्छा है।

जब दाल या भाजी पककर तैयार हो जाए तब चुटकी भर डाल दें। पेट दर्द और अनपच में यही गरम मसाला ३ माशे गरम पानी से फांक लें।

काली मिरच	एक छटांक
काला जीरा	आधी छटांक
बड़ी इलायची	आधी छटांक
दालचीनी	एक तोला
लौंग	आधा तोला

(जिनको हींग की गंध बुरी न लगे वे ३ माशे घी में भूनकर डालें)

यह मसाला सबके अनुकूल है। जिनकी तबियत बहुत गरम हो वे दालचीनी, हींग और लौंग को बजाय सफेद जीरा डाल सकते हैं। गरम मसाला प्रतिमास बनाना चाहिए और बाजार से पिसा पिसाया कभी न लेना चाहिए। क्योंकि इसमें अधिक भाग धनिये का ही होता है और अच्छी चीजें नाममात्र होती हैं।

गाजर—ठण्डी और तर है। कब्ज को खोलती है, खून की खराबी या खून का किसी भी मार्ग से बाहर जाना, संग्रहणी, बादी और बलगमी बीमारियां, जलोदर, पथरी, सूजाक और दिल के अधिक धड़कने में लाभदायक भोजन है। खून पैदा करती है, दिमाग और मेदे को ताकत देती है, मूत्र लाती है, वीर्य को गाढ़ा करती है, पित्त प्रकृति वालों की कामशक्ति को बढ़ाती है।

गाजर कई प्रकार से खाई जाती है। कच्चा, भाजी, हलवा, अचार, मुरब्बा या काञ्जी के रूप में। गाजर के अचार और काञ्जी से पाचनशक्ति तो बढ़ती है परन्तु खून खराब और कमजोर हो जाता है। गाजर के बीज मासिक धर्म को खोलते हैं। एक तोला गाजर के बीजों का काढ़ा करके पुराना गुड़ मिला कर प्रातः सायं पिलाएँ। गाजर का मुरब्बा दिल व दिमाग को ताकत देता है। गाजर उबाल कर और रुचि अनुसार मीठा या नमक मिला कर

खाना स्वास्थ्य के लिए अत्युत्तम है। रात को पानी में उबाल रखें, प्रातः छिलका और गुठली निकाल कर खाएँ, यह सर्वोत्तम है।

गाय का दूध—सौम्य है और सब पशुओं के दूध की अपेक्षा अधिक लाभदायक है। प्रत्येक ऋतु, प्रत्येक आयु और प्रत्येक प्रकृति के अनुकूल है। मस्तिष्क को प्रकाशित करता है। हृदय और फेफड़ों को शक्ति देता है, राजयक्ष्मा के रोगी का उत्तम भोजन है, वीर्य को शुद्ध करता और बढ़ाता है, सुपाच्य है, शक्ति और यौवन को स्थिर रखता है।

स्वस्थ गौ का दूध ताजा पिया जा सकता है। देर हो जाने पर उबाल कर पीना चाहिए।

गुड़—गर्म तर, पाचन शक्ति को ठीक करता है। मूत्र लाता है, ताकत बढ़ाता है, बदन को मोटा करता है। गुड़ अदरक के साथ बलगम को दूर करता है, हरड़ के चूर्ण के साथ गर्मी को और सोंठ के साथ हर प्रकार की बादी को दूर करता है और शक्तिदायक है। इसलिए गुड भिन्न २ तरीकों से सेवन किया हुआ एक उत्तम दवाई की दवाई और खुराक की खुराक है। गुड़ में जीरा डाल कर खाना गर्भाशय को साफ करता है, खून को चलाता है, प्रसूता को बुखार से बचाता है। पुराना गुड़ दवाइयों में प्रयुक्त होता है। जितने अधिक वर्षों का पुराना हो दवाई के लिहाज से उतना ही अच्छा है और उतनी ही थोड़ी मात्रा में लाभ कर जाता है। एक साल के बाद गुड़ पुराना होने लग जाता है। यह पाचनशक्ति को बढ़ाता है, खून को साफ करता है। शक्तिदायक है। गुड का अधिक सेवन खून और दाँतों को खराब करता है।

गुलाब—सर्द खुश्क। वात संस्थान (Nervous System) को शक्ति देता है। दिल और दिमाग को स्फूर्ति देता है। मेदा,

जिगर और पाचक अंगों की मैल निकालता है। गुर्दे के दर्द के लिए लाभदायक है। जुकाम के रोगी इसका फूल न सूंघें।

गुलाब का गुलकन्द—गुलाब के फूलों का गुलकन्द मेदा को ताकत देता है। बूढ़ों को तो रोजाना ही तोला भर मिल जाय तो बहुत अच्छा है। वादी के रोगों में इसका सेवन विशेष लाभदायक है। फेफड़े के लिए शक्तिप्रद है। खाँड के बजाय मधु मे गुलकन्द डालना अधिक लाभदायक है।

गुलाब का अर्क—दिल दिमाग और मेदा को ताकत देता है। दिल की बेचैनी को दूर करता है। तबीयत को चुस्त करता है। पाचक और कब्ज़ खोलने वाला है।

गूलर—सौम्य है। बलग़म को दूर करता है। नजला, सूखी खाँसी, खून की खराबी और दमा को लाभदायक है। ताकत देता है। इसके अन्दर छोटे २ मच्छर से होते हैं, कई लोग फूंक मार कर उन्हें उड़ा देते है, कई मच्छर समेत निगल जाते हैं। आँख की बीमारियों मे मच्छरों सहित गूलर मुफीद है। इसकी लकड़ी की राख आतशक के घावों को ठीक करती है, पर साथ ही जब खाने की दवा हो, क्योंकि आतशक अन्दर की बीमारी है, इसकी जड़ बढ़ती जाती है जब खून से दवाइयों द्वारा जहर निकाल दिया जाए। गूलर पका कर खाना तथा इसे कच्चा सुखा कर और बराबर शक्कर मिलाकर खाना स्त्रियों के सफेद पानी (ल्यूकोरिया) के लिए लाभदायक है।

गेहूँ—तनिक गरम तर। सब अनाजों से अच्छे हैं। बिल्कुल ताजा फसल के गेहूँ अधिक गरम होते हैं। तीन मास के पश्चात् इसका प्रयोग करना चाहिए। सवा साल के पश्चात् गेहूँ पुराना होने लगता है और इसकी शक्ति घटने लगती है। गेहूँ की रोटी शरीर को पुष्ट बनाती है; खून मांस और वीर्य

पैदा करती है, दिल दिमाग और आँखों को ताकत देती है।

इसकी कच्ची रोटी और जली हुई रोटी दोनों स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। बासी रोटी देर में पचती है और अधिक बासी रोटी पेट में दर्द पैदा करती है। भट्टी में भुने हुए गेहूँ बलदायक हैं, इनमें थोड़ा गुड़ व शक्कर मिलाना लाभदायक है। गेहूँ का हलवा बहुत बल वर्धक है। मैदा और बारीक आटा कदापि न बरतना चाहिए (देखिये आटे का वर्णन)।

बासी रोटी खट्टी छाछ में भिगो कर आँखों के ऊपर बाँधने से आँखों की खटकन सुर्खी और दर्द दूर होती है। नहर के जल से जो जमीन सींची जाय उसकी अपेक्षा बरसाती व कुएं की जमीन का गेहूँ अधिक बलदायक है। सफेद की अपेक्षा लाल गेहूँ अच्छे होते हैं।

गेहूँ का तैल नए दाद के लिए लाभदायक है। काँसी की थाली पर गेहूं बिछा कर और लाल किया हुआ लोहे का टुकड़ा रखकर पत्थर आदि से दबा दें; काला सा तेल थाली पर लग जायेगा, जल्दी उतार कर दाद पर लगाएँ।

गांठ गोभी—गरम खुश्क। पेट को अशुद्ध करती है। मूत्र खोलती है। गांठ गोभी की भाजी में अदरक, काली मिर्च और काला जीरा डालना लाभ दायक है। खीरा आदि की भांति भी खाई जाती है। थोड़ी खाना अच्छा है।

गोभी फूल—ठण्डी, खुश्क, मूत्र खोलने वाली और भारी है बादी करती है। बिना अदरक मिलाए नहीं खाना चाहिए अन्यथा अजीर्ण और अफारा का भय रहता है। गोभी अधिक नहीं खानी चाहिए। गोभी एक स्वादिष्ट सब्जी है, पर जितनी स्वादिष्ट है उतने गुण इसमें नहीं हैं। गरम तबियत वालों के मेदे को ताकत देती है। स्वप्नदोष और प्रमेह में थोड़ी खाना लाभदायक है। खांसी के रोगी इसे खा सकते है।

गोभी वन्द—ठण्डी खुश्क और कुछ मूत्र लाने वाली। सुपाच्य और स्वास्थ्यप्रद। खून को खराबी को दूर करती है। कब्ज को खोलती है। मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत अच्छी चीज है, क्योंकि इसमें निशास्ता और शकर नहीं, साथ ही यह प्यास की अधिकता को रोकती है।

घी—गरम और तर है। जिस प्रकार जलती आग पर घी डालने से आग अधिक भड़कती है उसी तरह पेट की आग पर भी घी डालने से पाचन शक्ति बढ़ती है। घी शरीर को मोटा करता है दिल व दिमाग को ताकत पहुँचाता है। परन्तु जिस प्रकार बिना ज्वाला की आग पर घी डालने से आग नहीं भड़कती बल्कि बुझ जाती है, उसी प्रकार जिनके पेट की आग (पाचनशक्ति) कमजोर हो, उन्हें घी हानि पहुँचाता है, लाभ नहीं। इसलिए पहले साधारण औषधि पथ्य परहेज और व्यायामादि से पाचनशक्ति को ठीक करले और फिर घी खायें तो बहुत लाभ होगा। घी शरीर की सातों धातुओं—रस, रक्त, मांस, वसा, हड्डी मज्जा और वीर्य—को बढ़ाता है। बुद्धि बढ़ाता है और बहुत शक्तिप्रद है।

जिसने विष खाया हो जिसे सांप ने काटा हो, जिसे प्लेग हो गया हो, उसे आध पाव शुद्ध घी दो चार बार दूध से या खाली पिला देना सब प्रकार के विषों को बहुत कुछ निकाल देता है। मिरगी और पागलपन के रोग में पांच दस साल का पुराना घी तोला भर दिया जाय तो औषधि की आवश्यकता न रहेगी। प्रमेह, नपुंसकता, आतशक, सोजाक आदि में घी का सेवन स्वास्थ्यप्रद है। काली और सूखी खाँसी में शुद्ध घी के सेवन से गला तर होकर कष्ट दूर हो जाता है। तर खांसी और जुकाम में घी खाना मना है। नये बुखार में घी विष का काम करता है। थोडी मात्रा में घी बुढ़ापे को दूर रखता है और रक्त को शुद्ध करता है।

घी जितना ताजा हो उतना ही अच्छा है। लाचार यदि घी अधिक देर तक रखना हो तो उसमें नमक की डली डालें। यदि तांबे या किसी अन्य धातु से कसैला हो गया हो तो घी को चौथाई भाग छाछ डालकर आग पर तपाएं, छाछ जल चुके तो उतार लें। इस प्रकार घी साफ हो जाया करता है।

वैजिटेबल (वनस्पति) घी में ताकत कम होती है और गले को खराब करने का प्रभाव अधिक होता है। बूढ़ों के लिए आधी छटांक बहुतेरा है। शुद्ध घी में विलायती घी मिलाया जाय तो पेट को बहुत हानि पहुँचाता है। चर्बी मिलाने से भी उपरोक्त दोनों दोष आ जाते हैं। आजकल लोगों के स्वास्थ्य बिगड़ने का एक बड़ा कारण बनावटी और मिलावटी घी है। साधारणतः एक छटाँक से अधिक घी नित्य नहीं खाना चाहिए। यदि शुद्ध मक्खन का प्रबन्ध हो सके तो घी से अच्छा है।

घिया कद्दू (लौकी)—घिया, काशीफल और पेठे में भूल हो जाती है (काशी फल और पेठे का बयान देखें)। घिया गोल और लम्बा दो प्रकार का होता है। यह प्रायः आध सेर से दो सेर तक का होता है पर काशीफल और पेठा प्रायः ३ से ८ सेर तक होता है बल्कि इससे भी अधिक। इसका छिलका हरा और बहुत मुलायम होता है यह ठण्डा और तर है। कब्ज को खोलने वाला और मूत्र लाने वाला है, खूनी बवासीर, मन्दाग्नि, गरमी का बुखार तथा अन्य गरमी और खून की बीमारियों में बहुत लाभदायक है, बहुत सुपाच्य है। प्यास को कम करता है। इसलिए डाक्टर वैद्य प्रायः रोगियों को इसकी सब्जी बताते हैं। घिया को काटकर पैर के तलवों पर मलने से गरमी का जोश बहुत कम हो जाता है। इसकी सब्जी में थोड़ी सी दही और काला जीरा डालना लाभदायक है। घिया के ऊपर का छिलका छील देना चाहिए, वह खून को बिगाड़ता है।

एक छोटा सा नरम घिया कद्दू लेकर बैंगन की तरह भून लो। जला हुआ छिलका दूर करके उसमें दो छटांक घी अच्छी तरह मिलाकर आग पर रखो जब उसका सारा पानी सूख जाए तब उतार कर उस घी की तलवों पर मालिश करने से हाथ पैरों की जलन दूर होती है। खाने को घियाकद्दू भुना हुआ दें।

चकोतरा—ठण्डा और तर है, भूख लगाता है। पित्त प्रकृति वालों के लिए बहुत अच्छा है। प्यास और थकान को दूर करता है। गरमी के जुकाम में बहुत लाभदायक है। स्फूर्तिदायक फल है। मासिकधर्म अधिक खुलकर आने और प्रमेह में लाभदायक है।

चटनी—पुदीना, धनिया, प्याज आदि में नमक, मिरच व अनारदाना डालकर रगड़ने से चटनी बन जाती है। इमली या अमचूर में किशमिश, छुहारा, खाँड और नमक डालने से भी चटनी तैयार होती है। इसका कभी २ थोड़ा सेवन पाचनशक्ति को लाभ पहुँचाता है, तबियत को साफ करता है। पुदीना और धनिये की चटनी अधिक अच्छी है। मूली के लच्छे बनाकर उनमें अनारदाना और नमक डालकर चटनी की तरह खाना लाभदायक है। परन्तु सप्ताह में १-२ बार से अधिक चटनी खाना स्वास्थ्य के लिए हानिकर है।

चना (छोले)—गरम, खुश्क। खून को साफ करता है और शरीर को ताकत देता है तिल्ली, जिगर और गुर्दे के दोषों में लाभदायक है। गले को सुरीला करता है। मूत्र लाता है, भूख लगाता है, वीर्य को बढ़ाता है, पेट और कमर को ताकत देता है, मासिक धर्म को खोलता है। भुने हुए चनों में गुड़ मिलाना लाभदायक है। चने खाकर पानी नहीं पीना चाहिए। नजला और सब प्रकार के प्रमेहों के लिए चने का थोड़ी मात्रा में सेवन सब

प्रकार से अच्छा है। मूत्र की जलन के लिए १ छटांक चने का छिलका दो सेर पानी म भिगोकर ३ घण्टे पीछे पी लेना शीघ्र लाभ दिखाता है।

हरे कच्चे चनों की तासीर न गरम है न ठण्डी। सब प्रकार की प्रकृति वालों के अनुकूल हैं और शक्तिप्रद हैं। हरे चनों की सब्जी स्वादिष्ट और शक्तिप्रद होती है परन्तु थोड़े ही खाने चाहिएँ। अधिक खाने से अफारा होने का डर रहता है। इसमें कालाजीरा या अदरक अवश्य डालना चाहिए। हरे चने भून कर (होलें बनाकर) खाना काम-बलवर्द्धक है।

चन्दन (सन्दल)—ठण्डा, सौम्य है। तीन प्रकार का होता है—श्वेत, रक्त और पीला। श्वेत चन्दन ही उत्तम है और यही अधिकतर प्रयोग में लाया जाता है। श्वेत चन्दन ठण्डा, खुश्क, हलका और प्रसन्नता दायक है। प्यास, मूत्र की जलन, सुजाक, हृदय वा मस्तिष्क, आमाशय और यकृत की गर्मी को दूर करता है। थकावट, दुर्बलता ,कफ, चेतनानाश, गर्मी और रक्त के सब विकारों में हितकर है। घिस कर माथे पर लेप करने से सर का दर्द नष्ट होता है। मस्तिष्क को तृप्त करता है। स्मृति को बढ़ाता है।

चन्दन का शर्बत—पीने से उपर्युक्त सब लाभ प्राप्त होते हैं। पित्त तथा कफ प्रकृति वालों को हितकर है।

चपनी—घिया कद्दू के गुण। कुछ अफारा करती है।

चरस—चरस इतनी हानिकारक चीज़ है और फेफड़े व खून को इतना खराब करती है कि इस पुस्तक में इसका वर्णन करना भी पाप समझता हूं, परन्तु लोगों को इससे बचने की शिक्षा देनी आवश्यक है। अनेक बहुमूल्य जीवन इसके प्रयोग से नष्ट हो गये। यह धीरे २ प्राण लेने वाला विष है।

चाय—गरम-खुश्क है। थकान और सर्दी को दूर करती

है। क्लेद (रतूबत) को सुखाती है और पसीना लाती है। जब कि पेट पानी से भरा हो परन्तु फिर भी बार बार प्यास लगती हो तब चाय लाभदायक होती है। मूत्र लाती है। (दालचीनी मिला देने से मूत्र अधिक नहीं आता)। नींद को कम करती है, पर क्रीम (कच्चे दूध में से निकाली हुई मलाई) और दूध मिलाने से चाय का यह दोष कम हो जाता है। यदि अधिक दिनों तक लगातार पी जाय तो खून खराब कर देती है, पाचनशक्ति को कमजोर कर देती है और इसके अतिरिक्त स्वप्नदोष व शीघ्रपतन के रोग उत्पन्न कर देती है। स्त्रियों को सफेद पानी का रोग हो जाता है।

चाय का प्रयोग हिन्दुस्तान में बहुत बढ़ गया है। चूंकि चाय एक प्रकार का जोश पैदा कर देती है, इसलिए हिन्दुस्तानियों जैसी गरम, खुश्क प्रकृति के लिए बिना किसी विशेष आवश्यकता के जोश पैदा करने वाली चीजों का सेवन करना उचित नहीं। चाय से अच्छी तुलसी है। तुलसी के १०-१५ पत्ते, तनिक सी सोंठ और १०-१५ दाने कालीमिर्च को उबाल कर पीना लाभदायक है। जिनको कब्ज रहता हो उनके लिए घनफ़शे की चाय लाभदायक है। सौंफ और मोटी इलायची की चाय पसीना लाती है, थकान को दूर करती है। पहले भाग में चाय की विस्तृत विवेचना की गई है।

चावल—ठण्डे और खुश्क होते हैं। हम लोग बारीक से बारीक चावल पसन्द करने लग गये हैं चूंकि वे सफाई और स्वाद की दृष्टि से बहुत अच्छे होते हैं। परन्तु स्वास्थ्य और शक्ति की दृष्टि से मोटे चावल अच्छे हैं, साठी के लाल चावल तो बहुत ही लाभदायक हैं। सब प्रकार के चावल सुपाच्य होते हैं, किंचित् कब्ज करते हैं। वीर्य को बढ़ाते और गरमी को मिटाते हैं। साठी चावल नये पुराने सब अच्छे हैं, परन्तु बेगमी और बासमती एक साल पुराने खाने चाहिएँ। तपेदिक

और संग्रहणी में पुराने चावल खाना बहुत अच्छा भोजन है। दस्त-पेचिश में दही चावल खाना लाभदायक है, पर साथ ही बुखार की हरारत हो तो दही खाना मना है। जैसा कि बीस प्रकार के भोजनों में विस्तार से लिखा गया है, मशीन में कटे हुए चावलों का गुणकारी भाग नष्ट हो जाता है, इसलिए ओखली मूसल से कूटे हुए चावल ही अच्छे होते हैं। चावल शेष सब अनाजों से कम शक्तिप्रद हैं, इसलिए इनके साथ दाल का प्रयोग आवश्यक है या घी, शक्कर और कभी २ दूसरे अनाज साथ २ खाते रहना चाहिए। दूध और चावल खाना भी बहुत स्वास्थ्य व शक्तिप्रद है।

चिभड़—परवल के आकार का -२ तोला भर का जंगली फल है। कच्चा, ठण्डा और खुश्क होता है। कब्ज और अफारा करता है। पका हुआ चिभड़ गरम तर और पाचक होता है, अश्मरी (पथरी) को तोड़ता है, गुर्दे और मूत्राशय को बल देता है। कच्चे चिभड़ में अदरक डालने से इसका दोष दूर हो जाता है। यथा संभव पके हुए चिभड़ का प्रयोग करना चाहिए।

चिलगोज़े (न्योज़े, नेजे)—गरम तर हैं, देर से पचते हैं, वीर्य को गाढ़ा बनाते हैं। स्तम्भक हैं, भून कर खाने से खांसी आदि का भय कम हो जाता है। भोजन के पश्चात् इनका खाना लाभदायक है। भोजन से पहले भूख कम करते हैं। थोड़े खाने चाहिएँ।

चिरौंजी- साधारण गरम, वातकफ नाशक। शरीर को बल देती है और गरम रखती है। कच्चे दूध में इसका लेप रूप को निखारता है।

चुकन्दर—गरम तर है। कफ को सुखाता है। मस्तिष्क को तर करता है, जिगर को बल देता है, खून तथा शक्ति को बढ़ाता

है, स्त्रियों के दूध को बढ़ाता है, जोड़ों के दर्दों में लाभ करता है।

चूना और चूर्णोदक (चूने का पानी, लाईम वाटर)—चूना गरम, खुश्क, पाचक, कब्ज़ करता है। पान में आधी रत्ती डालने से पाचन शक्ति को बढ़ाता है। चूने का पानी हर प्रकार के अजीर्ण तथा बच्चों के कै, दस्तों में लाभदायक है। जब खट्टे डकार आते हों, पेट में खटाई की अधिकता से छाती में जलन सी प्रतीत होती हो, भोजन करते ही झट टट्टी आ जाती हो तो भोजन के पश्चात् आध पाव जल में एक तोला चूने का पानी डाल कर पीना उत्तम रहता है। जिन्हें दूध न पचता हो वह एक पाव दूध में एक तोला चूने का पानी डाल कर पीएँ।

बनाने की विधि—तीन पाव वाली एक बोतल में एक तोला अनबुझा चूना पीस कर डाल दें। थोड़ा पानी डाल कर हिलाएँ, फिर बोतल को पानी से भर दें। दस बारह घन्टे एक स्थान पर पड़ा रहने दें। बीच में एक दो बार हिला भी छोड़ें। दूसरे दिन ध्यान से निथार लें और तलछट को फैंक दें। यह पानी जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है बड़ा लाभदायक है। बालामृत, ग्राईप वाटर आदि में इसका बड़ा भाग होता है।

चूर्ण—खटाई और चूर्णों का अधिक खाना खून की खराबी पैदा करता है। इससे रज और वीर्य चलाने वाली नाड़ियों को उकसाहट मिलती है। जिससे जवानी से पूर्व ही मनुष्य में काम-वासना जाग पड़ती है, जिसका स्पष्ट परिणाम सब देख रहे हैं। भूमिका में भी इस सम्बन्ध में लिखा जा चुका है।

चूर्णों के अधिक प्रयोग से आमाशय (मेदा) कमज़ोर हो जाता है। यह बात आपको अनोखी प्रतीत होगी। आप समझते हैं कि इससे पाचन शक्ति बढ़ती है, परन्तु आपका यह विचार ठीक नहीं। चूर्ण खाने से आपका खाया हुआ भोजन

शीघ्र पच जाता है। अर्थात् चूर्ण एक मोटरकार का काम देता है, जिससे घण्टों की यात्रा मिन्टों में हो जाती है। परन्तु याद रहे कि जो लोग सदा मोटरकार में चलते हैं उनकी अपनी टांगें दूर तक चलने की शक्ति को खो बैठती हैं। जिस दिन मोटर न मिलेगी वह लड़खड़ाते फिरेंगे। इसी प्रकार जो आमाशय चूर्ण के सहारे काम करता है, वह चूर्ण के बिना भोजन को पचा नहीं सकता और मन्दाग्नि, अजीर्ण, खट्टे डकार आदि का रोगी हो जाता है। अतः चूर्ण द्वारा भोजन पचाने का स्वभाव न डालें। मेहनत और भूख स्वयमेव बड़े चूर्ण हैं धनी लोग जो अपने हाथों से कोई काम नहीं करते बड़े स्वादिष्ट पदार्थों के साथ कठिनाई से दो फुलके खाते हैं, परन्तु उद्यमी मनुष्य एक दाल के साथ दस रोटियां बड़े आनन्द से खा जाते हैं। चूर्ण, चटनी, खटाई, आठवें, दसवें दिन थोड़ी मात्रा में खाने में कोई हानि नहीं, केवल इनका स्वभाव न बनालें और वर्षों का ध्यान रखें।

छाछ (पक्की लस्सी)—ठण्डी और तर है। दही को मथ कर और उसमें से मक्खन निकाल कर जो छाछ तैयार होती है, वह सुपाच्य (हल्की) होती है। शीघ्र पच जाती है। थोड़ी कब्जी करती है और बलवर्धक है। बिना मक्खन निकाले जो छाछ तय्यार होती है वह शरीर को मोटा करती है पर देर से पचती है, इसमें बरफ डाल देने से यह कम शक्ति देती है और प्रायः ऐसी लस्सी पीने वालों की पाचन शक्ति बिगड़ जाती है। कफ प्रकृति वाले छाछ में सोंठ, काली मिर्च और पिप्पली (मघा) तीनों बराबर, माशे दो माशे डाल कर पीएँ। पित्त प्रकृति वाले मिश्री डाल कर पीएँ और वात प्रकृति वाले ज़रा सी सोंठ तथा नमक डाल कर पीएँ। छाछ का टपका हुआ पानी बड़ा पाचक होता है।

छाछ अजीर्ण (बदहजमी), यकृत (जिगर), प्लीहा (तिल्ली), अर्श (बवासीर), अतिसार (दस्त), संग्रहणी, प्रवाहिका (पेचिस) में अमृत के समान काम करती है । गुड़ मिला कर छाछ पीना मूत्राशय की रुकावट और पीड़ा को लाभदायक है । छाछ के रोज़ाना प्रयोग का स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है । खजूर खाने के पश्चात् तो लस्सी अवश्य ही पीनी चाहिए । इससे खजूर की गरमी नष्ट हो जाती है और बल भी बढ़ता है । आम ज्वर (नए बुखार) में छाछ कदापि नहीं पीना । जीर्ण ज्वर (पुराने बुखार), टाईफाईड बुखार (मोतीझारा) में लाभ कारी है । (देखो दही का वर्णन ।)

छुहारा—गरम है । साफ़ खून पैदा करता है । फेफड़ों और छाती को बल देता है । शरीर को मोटा करता है । सरदी, बादी और कफ के रोगों में लाभ करता है । मासिक धर्म खोलता है । अश्मरी (पथरी), अर्धांग, लकवा, पीठ दर्द को लाभ करता है । पाँच सात दाने से अधिक एक समय में न खाना चाहिए, नहीं तो गरमी करता है । दूध में दो तीन छुहारे उबाल कर खाने से मांस, बल वीर्य्य बढ़ाता है ।

छुहारे की गुठली निकाल कर उसकी जगह बढ़िया और साफ गुग्गुल भर कर और ऊपर आटे का मोटा २ लेप कर के आग में डाल दें । लाल होने पर निकाल लें । गुग्गुल और छुहारा कूट कर चार २ रत्ती की गोलियां बना लें । प्रातः रात दूध के साथ खाएँ । यह गोलियां सब प्रकार के दर्दों को दूर करती हैं ।

जल—देखें पानी का वर्णन ।

जामुन—ठण्डा खुश्क । यह रक्त और पित्त के दोषों को दूर करता है. भूख लगाता है, भोजन को पचाता है, कुछ कब्ज़ करता है । प्लीहा तिल्ली) यकृत् (जिगर), आमाशय (मेदा) और क्लोम (पैंक्रियास) को बल देता है । विशेष कर पित्त

प्रकृति वालों के बालों को झड़ने से बचाता है। मूत्र के अधिक आने और मूत्र में शक्कर के आने को रोकता है। दान्तों को दृढ़ बनाता है। इसकी गिरी वीर्य को बल देती है। मधुमेह और मूत्राशय की दुबलता में बहुत लाभदायक है। जामुन के तने का छिलका संग्रहणी में अच्छा है।

ज़िमीकंद—गरम तर है; भूख बहुत बढ़ाता है, मेदा और जिगर को ताकत देता है। वात कफ की अर्श (बवासीर) के लिए इसका कुछ मास तक का प्रयोग रोग को सदा के लिए हटा देता है। सुख विरेचक (थोड़ा कब्ज़कुशा) है और उदर रोगों को दूर करता है। इसे छील कर पहिले घी में भून लिया जाता है, पुनः साधारण शाक की तरह पकाते हैं, हां छीलने से पूर्व हाथों को घी या तेल से चुपड़ लेना चाहिए। नहीं तो हाथों में थोड़ी देर के लिए खुजली हो जाती है। कराची बम्बई का अच्छा आता है। यू० पी० का जंगली ज़िमीकन्द बड़ा तेज़ होता है।

ज़ीरा काला—गरम है। कफ और बादी को दूर करता है। आमाशय की रतूबत को दूर करता है। भूख लगाता है। प्रसूता ज्वर और मौसमी बुखार को दूर करता है। भोजन को पचाता है। मूत्र और मासिक धर्म को खोलता है। अफारा, वायु गोला, दस्त, कै, ज्वर (बुखार), अजीर्ण को दूर करता है। डकार साफ लाता है। गर्भवती स्त्री को सब्ज़ी में डाल कर दें तो मिट्टी खाने की आदत नहीं रहती। गर्भाशय के रोगों में ३ माशे ज़ीरा १ तोला गुड़ प्रातः सायं खा लेना गर्भाशय को साफ करता है।

ज़ीरा सफेद—थोड़ा गरम है। कफ को कम करता है। बादी को दूर करता है। कामशक्ति और दूध बढ़ाता है। बलवर्धक है। बच्चा उत्पन्न होने पर स्त्रियों को ज़ीरा सफेद, घी, गुड़ खिलाने से गर्भाशय की शुद्धि होती है; अन्दर का सब मैल

निकल आता है और स्त्री को बल भी मिलता है, परन्तु घी उतना ही डालें जितना अच्छा पचा सके।

जौ—ठंडा-खुश्क, मेदे को बल देता है। कफ और बादी को दूर करता है। मूत्रल है। खांसी, दमा, पसली का दर्द, क्षय, यक्ष्मा, गर्मी का सिर दर्द और प्यास में लाभदायक है। जौ को पानी में भिगो कर ऊपर का छिलका उतार लें और फिर खीर की तरह दूध में पकाकर खाएँ तो शरीर मोटा होता है। जौ के सत्तू गर्मी में ठण्डक पहुँचाते हैं और बल देते हैं जौ की रोटी शरीर को पतला करती है। ऊपरी दूध पीने वाले बच्चों के दूध में जौ का पानी मिलाया करें। (विस्तार के लिए देखें गर्भवती प्रसूता और बालक)।

ज्वार (छोटी ज्वार या चरी)—मोतदिल (न गरम न सर्द) और खुश्क। भूख को बढ़ाती है। बहुमूत्र और तर खाँसी में लाभदायक है। देर में पचती है, अफारा करती है। घी और मीठे के साथ खाने से बहुत ही लाभ करती है, बल देती है और अफारा भी नहीं करती।

टमाटर—मोतदिल (न गर्म न सर्द) खुश्क। भूख लगाता है। भोजन को पचाता है। बल और प्रसन्नता देता है। बादी के रोगों में लाभ करता है। कब्जकुशा है। अफारा को दूर करता है। स्वास्थ्यप्रद है।

टेण्डस (टींडे) ठण्डे और तर हैं। मूत्र की जलन, हाथ-पैर की जलन, मूत्र की कमी, गर्मी का बुखार, प्यास और गरमी के दूसरे कष्टों में लाभदायक है। जुकाम, खाँसी आदि कफ के रोगों में न खाएँ। काली मिर्च, इलायची और काला जीरा डालने से टिंडे की सब्जी सब तबियत वालों के अनुकूल आती है और वायु पैदा नहीं करती। सूखी खांसी में टिंडे गले को तर करते हैं, इससे बहुत लाभ होता है।

डबल रोटी—गेहूँ के आटे में खमीर उठाकर जो रोटी भट्टियों में बनाई जाती है वह पक कर बहुत फूल जाती है, इसलिए भारत में इसे डबल रोटी कहते हैं। योरप, अमेरिका में यही खाई जाती है। यह सुपाच्य और स्वास्थ्यकर है, खून पैदा करती है।

डबल रोटी मैदा सूजी और चोकर की भी बनाई जाती है। मैदा की डबल रोटी घटिया दर्जे की होती है। डबल रोटी का एक और रूप कुल्चा है जो यदि विशेष सावधानी से न बनवाया जाय तो आम हालतों में कच्चा होता है। पेट को खराब करता है। अच्छा देख कर खरीदें।

डबल रोटी से थोड़ा खमीर डाल कर तन्दूरों में पेशावर और काबुल के इलाकों में रोटी पकाई जाती है वह बहुत स्वादिष्ट होती है और डबलरोटी के गुण रखती है। इसको नान कहते हैं। लेकिन इन दोनों से नमक पड़ी-सादा रोटी अधिक स्वास्थ्य व शक्तिदायक होती है और डबल रोटी के टोस्ट की अपेक्षा शीघ्र पच जाती है। इसकी परीक्षा कर देखें।

ढींगरी—खुम्ब के से गुण हैं। खुम्ब का वर्णन पढ़ें।

तम्बाकू—गरम और हद से ज्यादा खुश्क है। यह बहुत बुरी चीज है। फेफड़ा, हृदय, मस्तिष्क और यकृत (जिगर) को बहुत हानि पहुँचाता है। इसके प्रयोग से मुंह में से बहुत दुर्गन्ध आती है, जिसका पीने वाले को तो पता नहीं लगता परन्तु पास बैठने वाले बहुत परेशान होते हैं। तम्बाकू खून में विषैला मादा (निकोटीन) पैदा करता है और रोग का मुकाबला करने की शक्ति को घटाता है। इसका प्रयोग कुछ एक बीमारियों को छोड़ कर किसी भी हालत में नहीं करना चाहिए। तम्बाकू की पतली डण्डी आँख में फेरने से आँख की खारिश दूर होती

है । अण्डकोषों की साधारण शोथ में तम्बाकू का हरा पत्ता तिल तैल चुपड़ कर और गरम करके बान्धने से लाभ होता है ।

तरबूज—ठण्डा है । खून और गरमी के जोश को रोकता है, मूत्र लाता है । कफ पैदा करता है । गरम प्रकृति वालों को बहुत लाभ करता है । इसे न तो भोजन से बिल्कुल पहले ही और न ही भोजन से दो तीन घण्टे बाद तक खाना चाहिए । तरबूज़ काम शक्ति को घटाता है । अधिक खाने से या ठण्ड के समय खाने से जोड़ों में दर्द करता है, अफारा करता है ।

कच्चे तरबूज़ (टीटक) की सब्ज़ी बड़ी उत्तम बनती है और भुना हुआ भी बहुत स्वादिष्ट होता है । इसका प्रभाव कच्चे तरबूज़ जितना ठण्डा नहीं होता ।

तिल—गरम तर हैं । देर में पचते हैं और अधिक खाने से सिर दर्द करते हैं । इन्हें थोड़ा सेंक लिया जाए तो अच्छा है । छिलका उतरे हुए और धुले हुए तिल अर्श (बवासीर) में बहुत लाभदायक हैं । गुड़ या सिरका के साथ तिल खाने से मासिक धर्म खुल कर आता है । बहुमूत्र में तिल बहुत लाभदायक हैं । तिल गले की खुजली को भी लाभ करते हैं । शरीर को मोटा करते हैं ।

तैडू—जिमीकन्द के से गुण । शक्तिप्रद है ।

तोरी काली (मूज़ी तोरी)—इसके ऊपर चार छः नसें लम्बाई के रुख होती हैं । कुछ सर्द तर है । यह पाचनशक्ति को बढ़ाती है । शुद्ध खून बनाती है । सुपाच्य है । हर प्रकार के ज्वरों में काली मिरच पड़ा हुआ तोरी का रसा (पका हुआ शोरबा) पी लेने से तबीयत साफ हो जाती है । तोरी भूख लगाती है, मुँह का स्वाद ठीक करती है ।

तोरी घिया—इसके ऊपर नसें नहीं होतीं । छिलका साफ और ऊपर धब्बों वाला होता है । यह ठण्डी और तर है । यह

गरमी को ठीक करती है। वात (बादी) और कफ के रोगी काला जीरा और मोटी इलायची डाल कर खाएँ तो इसका ठण्डा होना इनको हानि नहीं पहुँचाता। तोरी एक स्वास्थ्यकर सब्ज़ी है, ज्वर में लाभदायक है।

दही—गरम, तर, चिकना और भारी है। हृदय, मस्तिष्क और अन्तड़ियों को बल देता है। मन्दाग्नि, संग्रहणी, अतिसार, रक्त के दोषों में दही बहुत लाभदायक है। मीठा दही कफ बढ़ाता है, बल देता है और वात (बादी) नाशक है। खट्टा दही खून को जोश देता है। छाती की जलन खाँसी और जुकाम करता है। पित्त के रोगों में दही में मीठा डाल कर, कफ रोगों में सोंठ और काली मिर्च डाल कर और वात रोग में नमक मिला कर पिएँ।

गाय का दही—सुपाच्य, भूख लगाने वाला, बलवर्धक और खुश्की को दूर करने वाला है। भैंस का दही-भारी है। चर्बी और कफ को बढ़ाता है। बकरी का मीठा दही—हलका, पाचक, पुराने खांसी, यक्ष्मा, श्वास, अर्श (बवासीर) को दूर करता है।

दही से सिर धोना दिमाग और बालों को बल देता है। गरम रोटी, गरम चावल, सिर्का, चाय, शर्बत, मछली और तेल के साथ २ दही नहीं खाना चाहिए। बिगड़े हुए दूध का दही खून को बिगाड़ता है। दही शाम के समय नहीं खाना चाहिए और यदि खाया जाय तो नमक या मीठा ज़रूर डालना चाहिए। दही से निचोड़ा हुआ पानी बहुत ही उत्तम पदार्थ है। रक्त के रोगों को दूर करता है। शरीर के रोमों को साफ करता है। दही में शक्कर डाल कर पीना जुकाम के लिए मुफ़ीद है। दही की मलाई—स्वादिष्ट बलवर्धक और चर्बी तथा खून को बढ़ाती है।

दालें—दालें हमारे भोजन का सबसे बहुमूल्य अंश है। खून और मांस अधिक दालों से ही बनते हैं। रोटी के साथ दाल

का होना बहुत आवश्यक है। आज कल की नई रोशनी और नए फैशन के कारण बाबू लोगों को दालों से घृणा हो गई है। शाकों के लिए इनमें बहुत रुचि हो गई है। स्मरण रहे कि शाक सुपाच्य और स्वास्थ्य-कर तो अवश्य हैं परन्तु उनमें बलवर्धक और शरीर की वृद्धि में काम आने वाले अंश दालों की अपेक्षा बहुत कम होते हैं। दिन में एक बार दाल अवश्य खानी चाहिए। जिनकी पाचन शक्ति कम हो वे कुछ समय के लिए उड़द की दाल छोड़ दें। शेष दालें उचित मात्रा में खाएँ। दालें सदा छिलके समेत ही पकानी चाहिएँ।

दाल चीनी—गरम, खुश्क। बद्ध मूत्र को दूर करती है। बद्ध-मूत्र को खोलती है, काम शक्ति को बढ़ाती है। अण्डों के साथ एक दो माशे दालचीनी खाने से स्त्री संगम की इच्छा बढ़ती है। बल वर्धक है। भूख को बढ़ाती (दीपन) है। कफ दोष को दूर करती है और चाय से उत्पन्न बहुमूत्र को कम करती है। कै और जुकाम को हटाती है। खांसी में लाभदायक है। वात नाशक है। पाचक है।

दूध—तर, गरम, सर्दी में अनुकूल (मोतदिल)। स्वस्थ पशु का दूध मनुष्य के लिए अमृत है। दूध का विधि पूर्वक प्रयोग करने से मनुष्य वृद्धावस्था तक बलवान रहता है। बच्चों और बूढ़ों के लिए दूध का प्रबन्ध अवश्य करना चाहिए। अधिक उबाला हुआ दूध भारी और कब्ज़ करने वाला होता है। इसका बल देने वाला अंश जल जाता है।

गौ का दूध ताज़ा दुहा हुआ पीना चाहिए, भैंस और भेड़ का दूध जरा गरम करके कोसा और बकरी का गरम करके ठण्डा बरतना चाहिए। गौ के दुग्ध को दुहे हुए पन्द्रह बीस मिनट गुजर जायँ तो इसे भी हलका सा जोश देकर जरा

कोसा कोसा पीना चाहिए। डेयरीफार्मों में दूध को बर्फ की मैशीन (Refrigerator) में से गुजारा जाता है, जिससे वह बहुत ठण्डा हो जाता है और दोषों से भी बचा रहता है। परन्तु अधिक ठण्डा दूध न पीना चाहिए। जिनको रोग अथवा दुर्वलता के कारण दूध न पचता हो वे दूध को चार पांच बार छान कर पीएँ। जो मनुष्य हर प्रकार से स्वस्थ हो परन्तु दूध को पचा न सके वह एक सेर दूध में ४ रत्ती भुना हुआ सुहागा मिलावे या चूने का पानी एक तोला भर मिलावे (देखें चूने का वर्णन)। बालकों के लिए आयु के अनुसार दूध में पानी मिला कर एक बार औटा कर रख छोड़ें और हर बार कोसा करके दें। 'गर्भवती-प्रसूता और बालक' में "बच्चों के लिए दूध" के अध्याय में एक सौ के लगभग पृष्ठ दूध के वर्णन में ही लगा दिये हैं, क्योंकि दूध पर ही बच्चों का जीवन निर्भर है। गृहस्थों को यह पुस्तक अवश्य पढ़नी चाहिए। मूल्य १॥) उर्दू, हिन्दी में छपी है।

दूध को पानी की तरह नहीं पी लेना चाहिए। एक छोटा सा घूण्ट लेकर उसे शनैः २ स्वाद ले लेकर निगलना चाहिए। इस प्रकार दूध पीना बहुत ही लाभदायक सिद्ध होगा। यथा सम्भव खांड मिलाने की भी आवश्यकता नहीं। दूध इतना गरम हो कि उसे गाल के साथ लगाने में गाल गरम न समझे।

दूध पीकर जल्दी सोना नहीं चाहिए। गरम दूध पीकर ठण्डे पानी से कुल्ला करना दान्तों को दुर्बल करता है। दूध और भोजन के मध्य में दो तीन घण्टों का फ़रक अवश्य होना चाहिए। स्वप्न-दोष के रोगी दुग्ध थोड़ा पिएँ और सूर्य अस्त होने से पूर्व पीलें।

दूध रसायन है। इसके प्रयोग से रक्त, मांस अस्थि, वीर्य और मस्तिष्क खूब बढ़ते हैं। जीर्ण ज्वर, पुरानी कब्ज़ी, गरमी, बादी के रोग, पाण्डु, संग्रहणी, रजः कृच्छ्र (मासिक-धर्म

की कमी), वृक्क (गुर्दा), मूत्राशय (मसाना), प्लीहा (तिल्ली), यकृत (जिगर), अर्श (बवासीर) के रोगों और सब प्रकार की निर्बलता में चाहे वह वृद्धावस्था, अधिक स्त्री पुरुष संग, चिन्ता या किन्हीं अन्य कारणों से हो सबके लिए बलवर्धक है। यह भोजन भी है और औषध भी है। अफारा के रोगी और वात कफ प्रकृति वाले इसमें इलायची, सोंठ या पिप्पली उबाल कर पिएँ। पित्त प्रकृति वाले बिल्कुल ताजा या औटा कर ठण्डा किया हुआ दूध पिएँ। दूध के साथ एक ही समय में खटाई, नमक, सिरका या मछली का मांस खाने से रक्त बिगड़ जाता है, पाचन शक्ति नष्ट हो जाती है।

रोगी पशु का दूध कभी नहीं पीना चाहिए। दुकानदारों की अपेक्षा गूजरों से दूध लेने का प्रबन्ध करना चाहिए। स्वस्थ पशु को सामने दुहाना चाहिए। जो ग्वाले बाहर से बड़े शहरों में दूध ले आते हैं उनमें से कई एक मन में से तीस सेर की डेयरी वालों से मलाई (क्रीम) निकलवाते हैं; मलाई बेच कर पैसे गांठ बांध लेते हैं और फोके दूध में बाकी का अच्छा दस सेर दूध मिला कर हलवाई को दे जाते हैं। दूध के गुण पशु की खुराक पर भी निर्भर होते हैं। ग्वाले लोग बिनौला, चना, भूसा और खली की बजाए चने का छिलका और चावल की भूसी पशुओं को खिलाते हैं, जिससे दूध मात्रा में बढ़ जाता है मगर गुणों में कम हो जाता है।

गाय का दूध सर्वोत्तम है। भैंस का बल देता है परन्तु बोझल होता है, कफ कारक है, शरीर को मोटा और सुस्त बनाता है। बकरी का दूध रोगियों के लिए लाभदायक है। (विस्तार के लिए इनके पृथक् वर्णन पढ़ें।)

स्त्री संग करने के पश्चात् यथा शक्ति दूध अवश्य पीना चाहिए। इस दूध में छुहारा पका लें और हो सके तो एक माशा केशर बढ़िया मिला कर स्त्री पुरुष दोनों पी लें, शक्ति देगा।

बिल्कुल ताज़े या ठण्डे दूध में पानी मिला कर पीने से गरमी शान्त होती है और मूत्र खुल कर आ जाता है। गरम दूध के साथ मुँह धोने से चेहरा निखर आता है। आँखें दुखती हों तो रुई के फोहे बकरी के दूध में भिगो कर रात के समय आँखों पर रख दें और पट्टी बाँध दें, जल्दी आराम आ जाता है। गरम दूध के साथ गुलकन्द या ईसबगोल की भूसी खाने से टट्टी खुल कर आ जाती है।

दूध और दही एक साथ खाना बुरा समझा गया है, परन्तु मैंने शारीरिक बनावट, पाचन संस्थान और पाश्चात्य विद्वानों के अन्वेषणों के अध्ययन के पश्चात् कई अवस्थाओं में दूध और दही मिलाकर खाने की अनुमती दी और बहुत से प्रत्यक्ष अनुभव के अनन्तर इस परिणाम पर पहुँचा हूँ कि दही और दूध मिला कर पीना बलवर्धक और स्वास्थ्य कर है। जिन्हें दूध न पचता हो वे यह विधि करके देखें, अवश्य लाभ उठाएँगे। मयादी बुखारों में आठ दिन के बाद यह देना सर्वोत्तम भोजन है।

जिन पशुओं का बच्चा तेरह दिन से छोटा हो या मर गया हो अथवा पशु गर्भवती हो तो उसका दूध न पीना चाहिए। प्रत्येक पशु के दूध के गुण दोष उनके पृथक् २ बयानों में पढ़ें तथा २० प्रकार के भोजन और उनके गुण दोष पढ़ें।

धनियाँ—ठण्डा खुश्क। शाकों को स्वादिष्ट और सुगन्धि युक्त बनाता है। हृदय और मस्तिक को बल देता है। निद्रा लाता है। काबज है। दीपक है। वीर्य स्राव और स्वप्न दोष को दूर करता है। प्याज़ खाने के पश्चात् धनिया चबाने से प्याज़ की दुर्गन्ध जाती रहती है। जो सज्जन चाहते हैं कि कामवासना उन्हें न सताए, वे कुछ दिन एक तोला सूखा धनियाँ पानी में कुछ देर तक रगड़ कर पीएँ।

नमक (लवण)—गरम खुश्क, कब्जकुशा, कफ नाशक।

भोजन को पचाता है। भूख लगाता है। उदर शूल (पेट-दर्द), अफारा, अम्लपित्त (खट्टे डकार), आमाशय (मेदा), यकृत और प्लीहा की दुर्बलता को दूर करता है। वात (बादी) नाशक है। थोड़ी गरमी करता है । गरमी के रोगों और वीर्य के रोगों में कम खाएँ। आतशक सुज़ाक में निषिद्ध-(मना) है।

नमक पाँच प्रकार का है । सौंचल, सांभर, सैंधव, सामुद्र और खारी । सैंधा नमक उत्तम है; बादी, सरदी के रोगों को दूर करता है और बिगाड़ता कुछ भी नहीं। शेष लवण गरमी करते हैं। वृक्क शूल (दर्द गुर्दा) में समुद्र नमक खाएँ। मन्दाग्नि तथा रक्त विकार (खून की खराबी) में सौंचर नमक, जिसे काला नमक भी कहते हैं प्रयोग करना चाहिए । जो नमक खानों से निकलता है उसे अच्छी तरह देख भाल कर कूटना चाहिए; ऐसा न हो कि पत्थर का हिस्सा साथ कुट पिस जाए। नहीं तो वृक्क शूल, अश्मरी (पथरी) आदि का भय रहता है। बाज़ार से पिसा पिसाया नमक यथा सम्भव नहीं लेना चाहिए।

बाज़ार में पैकटों में बन्द टेबल साल्ट बिकता है । अंगरेज़ और नये ज़माने के लोग अधिकतर वही बरतते हैं। वह अधिक साफ होता है और उससे किसी प्रकार का भय नहीं होता। टेबल साल्ट इस प्रकार बनाया जाता है कि नमक पानी में घोल देते हैं । खालिस नमक पानी में घुल जाता है; इस नमकीन पानी को निथार कर इसे साफ बरतन में डाल कर आग पर पानी सुखा देते हैं। नीचे निर्मल नमक रह जाता है।

नाख (नाशपाती)—ठण्डी, कब्ज़कुशा, मन को प्रसन्न करती है । हृदय, मस्तिष्क, आमाशय और यकृत् को बल देती है। इसे छिलका समेत खाना चाहिए क्योंकि इस प्रकार से शीघ्र पच जाती है। नहीं तो अफारा करती है और देर में पचती है। बग्गूगोशे के भी यही गुण हैं। कश्मीर की नाख

और बग्गूगोशे के गुण और स्वाद उत्तम हैं। अमृतसरी नाख दूसरे दर्जे पर है। पिशावरी नाख जिसे बटंग कहते अधिक ठण्डी है: सख्त है और स्वाद में कम है।

नारियल (नरेल, खोपा, गोला, गरी)—सूखा नारियल गरम तर। कच्चा ठण्डा तर है। मूत्राशय तथा वृक्कों की दुर्बलता में लाभदायक है। मूत्र साफ लाता है। कामोत्तेजक है। को गाढ़ा करता है। मासिक धर्म खोलता है। वात दोषों मस्तिष्क की दुर्बलता को नाश करता है। शरीर को मोटा करता है। कच्चा विशेष लाभदायक है।

नारियल किंचित् कब्ज़ी करता है, भारी है, खांसी और में निषिद्ध (मना) है। नारियल का पानी ठंडा और तर है। लगाता है। प्यास को दूर करता है। वीर्य वर्धक और हृ

निम्बू—(देखें कागज़ी निम्बू)

पनीर—ठंडा और तर है। दूध को इमली, निम्बू, दही आदि डालकर फाड़ कर निचोड़ कर तय्यार किया है। बल देता है, शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है, बदन को करता है। पनीर कच्चा ही खाना सर्वोत्तम और बलप्रद भाजी बनानी हो तो इसे इलायची, धनियाँ, काला जीरा डाल कर पकाना चाहिए, क्योंकि स्वयं यह कुछ देर से है। विलायत में नमक लगाकर कच्चा पनीर बहुत है। पनीर में से जो पानी निकलता है वह सुपाच्य, और बल-वर्धक है।

परवल—गरम तर और हृद्य है। आमाशय को बल है। सुपाच्य है, भूख लगाता है, पेट के कृमि मार है। हृदय तथा मस्तिष्क को बल देता है। ज्वर, रक्त तथा दोषों में हितकर है। सब प्रकार के रोगियों के लिए सब्ज़ी है। पंजाब में उत्पन्न नहीं होता।

पान—पान का पत्ता, चूना, कत्था, सुपारी और छोटी इलायची इन सबको मिलाकर आम भाषा में पान कहा जाता है। पान का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है और आयुर्वेद में इसकी बड़ी प्रशंसा है। पान दिन में दो बार ही खाना चाहिए अर्थात् प्रातः सायं भोजन कर चुकने के पश्चात्। ऐसा करने से भोजन पच जाता है और स्वास्थ्य प्राप्त होता है। भोजन को पचाने के लिए पहला पाचक रस वह है जो जिह्वा के मूल में लगी हुई ग्रन्थियों से थूक के रूप में निकलता है। शीघ्र भोजन करने वालों और रसदार पदार्थों के साथ भोजन करने वालों के थूक को निकलने का अवसर कम मिलता है और वह लोग अजीर्ण का शिकार हो जाते हैं। पान चबाने से थूक खूब उत्पन्न होकर पाचन क्रिया को सहायता देता है। पान की पहली और दूसरी थूक अवश्य फैंक देनी चाहिए दूध पीकर पान न खाना चाहिए। पान के सब भागों के गुण पृथक् २ निम्न लिखित हैं। स्वभावानुकूल इन पदार्थों को कम या अधिक किया जा सकता है।

पान का पत्ता—गरम, खुश्क। आमाशय, मस्तिष्क तथा यकृत् को बल देता है। गले को साफ करता है। चिकना और सुपाच्य है। मुँह की दुर्गन्ध को दूर करता है। काम शक्ति को बढ़ाता है। काम वासना को तीव्र करता है। थकावट को दूर करता है। कफनाशक है। खाँसी जुकाम में लाभदायक है, भूख लगाता है। परन्तु यदि खाली पेट खाया जाय तो भूख कम करता है।

कत्था—गरम, खुश्क। कफ, रक्त और पित्त के दोषों को दूर करता है, मूत्र की जलन को दूर करता है। वीर्य-स्राव और स्वप्न दोष को ठीक करता है। पान में पड़े हुए चूने की गर्मी को उठा लेता है। मुँह के छालों को ठीक करता है।

चूना—गरम ख़ुश्क है। पाचक और क्षारीय है। वात, कफ नाशक है। अधिक प्रयोग से मुँह में छाले पड़ जाते है। (विस्तार चूने के बयान में देखो)।

सुपारी—ठण्डी ख़ुश्क है। शरीर के जलीय अंश को सुखाती है। दान्तों, मसूढ़ों को बल देती है। वीर्य-स्राव तथा प्रदर को ठीक करती है। पाचन में सहायक है। सुपारी सदा चिकनी खानी चाहिए। चिकनी सुपारी उबली और दबाई हुई होती है। महँगी होने के कारण पानफ़रोश नई (मानक चन्दी) सुपारी डालते हैं। चिकनी सुपारी सुपाच्य होती है, भूख बढ़ाती है और पाचन को तेज़ करती है।

इलायची छोटी—यह बहुत लाभदायक पदार्थ है। (विस्तार इलायची के बयान में पढ़ें)

तम्बाकू—पान में तम्बाकू मिलाना स्वास्थ्य के विरुद्ध है। तम्बाकू फेफड़ों को दुर्बल करता है। रक्त में विष उत्पन्न करता है (देखें तम्बाकू का बयान)। जो लोग पान मुँह में रख कर सिग्रेट पीते हैं वे अपने पावों पर आप कुल्हाड़ा मारते हैं।

कुलिंजन—यह पान की जड़ है। खांसी, जुकाम की अवस्था में पान मे कुलिंजन रखना लाभदायक है।

पान का हर समय प्रयोग करना और जुगाली करते रहना एक बीमारी है। ऐसा करने से दान्त, आमाशय और नेत्र दुर्बल हो जाते हैं। मोटे पेट वालों, ठण्डी और कफ प्रकृति वालों को पान विशेष कर लाभदायक है। स्वप्न दोष में हानि करता है।

पानी (जल)—ठण्डा, तर है। पानी का काम पसीना, मूत्र तथा थूक के रास्ते शरीर का मल बाहर निकालना है। यह रक्त को गाढ़ा और दोष युक्त होने से बचाता है और पाचन क्रिया में सहायता देता है। इसलिए यह हमारे भोजन का

आवश्यक अंग है, अतः आवश्यक है कि जल जो पिया जाय वह शुद्ध, पवित्र और हर प्रकार के दोषों से रहित हो। इसमें लवण, मट्टी, गन्धक, सोडा, अमोनिया आदि किसी प्रकार की मिलावट न हो। दुर्गन्ध युक्त, गदला, मैला, सड़ा हुआ, बुरे स्वाद वाला और वासी न हो। बे मौसम की वर्षा और वृक्षों से ढके हुए कूओं, (जिनमें पत्ते गिर कर सड़ जाते हों) का पानी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। ठीक ऋतु की वर्षा का पानी पहले एक दो दिन न पीएँ।

जहाँ पानी साफ न मिले वहाँ ईंट, पत्थर, कोयला या लोहा गरम करके पानी में बुझाने से या पानी को उबालने से सफाई हो सकती है। लकड़ी का कोयला, रेत और कंकड़ों में से विधि पूर्वक गुज़ारा हुआ (फ़िल्टर) जल भी शुद्ध हो जाता है।

ठण्डा पानी प्यास को बुझाता है। मूर्छा, थकावट, क़ै, हिचकी, कब्ज़, पाण्डु और मूत्र की जलन में लाभकारी है। गरमी के कारण जब प्यास नहीं लगती तो भोजन से एक घण्टा पूर्व शीत-जल पी लेना चाहिए। स्वस्थ मनुष्य के लिए अति शीत अथवा अति गरम जल अच्छा नहीं। वात, कफ़ तथा मस्तिष्क के दोषों में, मासिक धर्म बन्द हो जाय, इन्फ्लूएंजा, ज़ुकाम, पसली का दर्द, अर्धांग, लकवा, उदर शूल, खांसी, हिचकी इन रोगों में कोसा पानी पीना लाभदायक है।

भोजन से पूर्व जल पीने से पाचन शक्ति कम हो जाती है। भोजन के मध्य में पानी दो दो चार २ घून्ट पीने से भोजन शीघ्र पच जाता है। भोजन के झटपट पश्चात् पानी पीने से शरीर फूलने लग जाता है, पाचन क्रिया और बल कम हो जाता है। भोजन के एक दो घण्टे पीछे पानी पीना आमाशय को बहुत बल देता है। जिन्हें टट्टी पतली आती हो या भोजन करने के थोड़ी देर बाद आ जाती हो उन्हें भोजन के साथ

पानी का प्रयोग न करना चाहिए। जिन्हें कब्ज़ रहती हो वह भोजन के साथ २ दो २ घूंट पानी पीते जाएँ। भोजन के एक दो घंटा पश्चात् खूब पानी पीयें तो बहुत लाभ दायक होगा। ज्वर में जब बहुत प्यास (दाह) लगे तो एक तोला धनियाँ, तीन माशे छोटी इलायची, १ तोला मुनक्का लेकर दो सेर पानी में उबालें। सेर, सवा सेर शेष रहने पर उतारें और आवश्यकतानुसार ठण्डा करके पिलाएँ वात, कफ वालों और जिनकी प्यास ठंडे पानी से न बुझे उनको कोसा पिलाएँ।

रोगी चाहे किसी भी अवस्था में हो यदि वह पानी मांगे तो उसे बिल्कुल इन्कार नहीं करना चाहिए। हाँ इतना आवश्यक है कि जिस रोग में जल हानिकारक हो उसमें थोड़ा दें और गरमी सर्दी के अनुसार ठण्डा या गरम दें।

निम्नलिखित अवस्थाओं में जल नहीं पीना चाहिए:—

स्त्री संग के झटपट बाद, गरम भोजन के पश्चात, खीरा, खरबूजा, ककड़ी (तर) आदि फलों के ऊपर, सोकर उठने के झटपट बाद चाहे दिन हो चाहे रात, विरेचन (जुलाब) आने के पश्चात्, दूध या चाय पीने के बाद, व्यायाम अथवा मेहनत के झटपट पश्चात् और नस्य लेने के बाद पानी नहीं पीना चाहिए।

रोगियों के लिए पानी इस प्रकार पकाएँ। चार सेर पानी आग पर चढ़ाएं। जब वह पानी उबलते २ एक सेर रह जाय तो ठण्डा करके कफ रोगों में कोसा २ प्रयोग कराएँ। वात रोग में जब तीन सेर रह जाए तो कोसा २ बरतें। पित्त रोगों में जब आधा अर्थात् दो सेर रह जाए तो ठण्डा करलें। इस प्रकार पकाया हुआ पानी स्वयमेव दवाई का प्रभाव रखता है।

वर्षाजल—वर्षा का जल लेने की सर्वोत्तम विधि यह है कि चार लकड़ियों पर कपड़ा तान कर नीचे बर्तन रख दें। ताकि भूमी को न छुए नहीं तो इसमें भूमी का प्रभाव आ जाता

है। शोरे वाली भूमि का पानी कुछ क्षारीय तथा मूत्रल होता है। पथरीली का पानी स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। छत का पानी कुछ दमियाना है।

वर्षा का जल ताजा २ नहीं पीना चाहिए, वल्कि दूसरे दिन पीना चाहिए, इससे पाचन क्रिया तीव्र हो जाती है और शरीर का मल बहुत साफ़ होता है।

नदी का जल—ठण्डा खुश्क है। अक्तूबर से मार्च तक नदी का जल प्रायः शुद्ध रहता है। वर्षा ऋतु में तो नदी का जल यथा संभव कभी न वर्तना चाहिए, क्योंकि वर्षा अपने साथ नगरों का कूड़ा करकट वहा कर नदी में डाल देती है, जिससे नदी का जल इस ऋतु में गंदा हो जाता है। अन्य ऋतुओं में भी यदि पानी गदला हो तो एक मिनट फिटकरी फेर देने या निर्मिसी का बीज जल में घिस देने से मल नीचे बैठ कर जल शुद्ध हो जाता है,

स्रोत (चश्मा) जल - ठण्डा और स्वास्थ्यकर है। किंचित् खुश्की करता है, पित्त रोगों में लाभ करता है। कई सोतों के जल में लवण, गन्धक तथा सोडा आदि घुले हुए होते हैं। इन सोतों के जलों के गुण मिले हुए पदार्थों के अनुसार होते हैं। नमक मिला जल रेचक होता है। गन्धक मिला जल रक्त-शोधक तथा खुजली नाशक होता है। सोडा मिला जल किंचित् काबिज़ और पाचक होता है।

तालाब का पानी—शुद्ध भूमि से बह कर आया हुआ तालाब का पानी पित कफ नाशक होता है, खुश्की करता है और किंचित् कब्जी करता है।

कूप (कुआँ) जल—जिन कूपों के इर्द गिर्द मल या खाद न हो, जो नीचे स्थानों में न हों, जिनके ऊपर वृक्षों की छाया न हो और पत्ते अन्दर न गिरते हों, जो अधिक गहरे हों

उनका पानी अधिक अच्छा होता है। स्त्रियां जो कूप में दीपक जलाती हैं वह पानी को दूषित करती हैं। यह पाप है।

पापड़—गरम खुश्क है। प्रायः उड़द के आटे से तय्यार किया जाता है। विशेप रूप से कह कर मूंग की दाल के भी बनवाये जाते हैं। पापड़ सुपाच्य और पाचक हैं। भोजन को स्वादिष्ट बनाते हैं। जिनकी पाचन शक्ति कम हो अथवा जो किसी रोग से उठे हों यदि केवल पापड़ के साथ भोजन करें तो भोजन अच्छा पचेगा और इससे खून अधिक बनेगा।

पालक—ठण्डी, तर, सुपाच्य और पाचक है। पुरानी कब्ज वालों के लिए बहुत लाभ कर है। किंचित् कफ करती है। गरम खुश्क प्रकृति वाले को बहुत लाभ करती है। पथरी, पाण्डु (पीलिया), उन्माद, हिस्टीरिया, प्यास, जलन और पित्त ज्वरों में लाभ करती है।

पिस्ता—गरम तर है। प्लीहा, यकृत्, वीर्य की कमी, मस्तिष्क की दुर्बलता, कै, जी मचलाना, पुरुषत्व की कमी में लाभ करता है। किंचित् कब्ज़ करता है। हृदय की धड़कन को हटाता है। शरीर को मोटा करता है।

पीलू - मोतदिल, रक्त शोधक। वायु गोला, कफ और अन्दर बाहर शोथ के लिए हितकर है। विशेष कर गर्भाशय की शोथ, जलोदर, वात कफ की बवासीर (अर्श), कण्डू (खुजली) तथा रक्त विकार के दोपों को दूर करती है। पीलू के एक दो दाने मुँह में न डालने चाहिएँ किन्तु चावलों की तरह इकट्ठा, नहीं तो मुँह में छाले पड़ जाते हैं।

पेठा—एक सेर से दस बारह सेर तक भार में होता है। इसका छिलका हरा और ऊपर से साफ होता है और ऊपर सफेदा सा भी लगा होता है। सिन्ध सागर के प्रान्त में काशीफल

को पेठा कहते हैं। काशीफल भार में तो पेठे जितना होता है परन्तु इसका छिलका चित्रीदार और बाहर से फाँकों में बटा हुआ होता है। काशीफल के गुण दोष पेठे से भिन्न हैं। इसका बयान पृथक् पढ़ें।

पेठा ठण्डा तर और बल वर्धक पदार्थ है। रसायन है। रक्त और मांस को बढ़ाता है। हृदय, मस्तिष्क, यकृत् तथा फेफड़े को बल देता है। वात संस्थान (नरवस सिस्टम) और पित्त रोगों में बहुत लाभ दायक है। क्षय (यक्ष्मा तपेदिक), नकसीर, अर्श (बवासीर) और वीर्य के सब रोगों में अमृत है। गर्भ को बल देता है। यदि गर्भवती इसका प्रयोग करे तो सन्तान बलवान उत्पन्न होती है। पेठा की प्रायः डलियों के रूप में मिठाई बनाई जाती है।

पोदीना—गरम खुश्क है। पाचक है और भूख लगाता है। वृक्क, आमाशय और यकृत् को बल देता है। अनारदाना के साथ इसकी चटनी बड़ी स्वादिष्ट होती है और भोजन को शीघ्र पचाती है। पोदीना पेटदर्द, हिचकी, कफ और अफारा को हितकर है। मूत्रल, कफ नाशक है। इसके अर्क के यही गुण हैं।

प्याज़—गरम है। पेट की वायु को बाहर निकालता है। कै, जी मचलाना और ठण्ड के रोगों में लाभ करता है। मूत्र और मासिक धर्म को खोलता है। अम्ल-पित्त (खट्टे डकार) को नष्ट करता है। स्वप्न दोष करता है। स्थान परिवर्तन से जल वायु के बदल जाने में जो बुरा प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है वह प्याज़ के प्रयोग से दूर हो जाता है। गिलटी पर बांधने से उसे बिठा देता है। फोड़े पर बांधने से इसकी मैल को निकाल कर साफ़ कर देता है। पीड़ा नाशक है। धनियाँ चबा लेने से इसकी दुर्गन्ध नहीं आती। प्याज़ का रस मधु के साथ कामशक्ति को बढ़ाता है। विषूचिका (हैज़ा) के

दिनों में इसका खाना और पास रखना भी हितकर है। हैज़े के रोगी को २-३ तोले प्याज़ का रस घण्टा २ बाद पिलाना लाभदायक है। घर में सफेद प्याज़ रखने से साँप नहीं आता।

फलूदा—ठण्डा और तर। मन को प्रसन्नता देता है। सुपाच्य है। भूख लगाता है। प्यास जलन और गरमी के कष्टों को दूर करता है। अधिक खाने से कफ कुपित हो जाता है।

फालसा—ठण्डा, ख़ुश्क है। हृदय, आमाशय और यकृत् को बल देता है। कब्ज़ी करता है। मूत्र की जलन, सुजाक और स्त्रियों के श्वेत प्रदर में लाभदायक है। आमाशय तथा छाती की गरमी को नष्ट करता है। गर्मी, बेचैनी, हृदय की धड़कन, वीर्यस्राव और स्वप्न दोष में अच्छे पके हुए फ़ालसा का खाना हितकर है। खट्टा और अधपका फ़ालसा हानिकारक है।

फूट—इसके गुण ककड़ी (तर) के समान हैं।

बकरी का दूध—ठण्डा, तर और हलका है। चूंकि बकरी कड़वे, कांटेदार फल वा पत्ते जंगलों से चरती चुगती है, अतः इसका दूध रोगों में बहुत लाभदायक है। रक्त शोधक है। रक्त को बल देता है और जल्दी पच जाता है। दूसरे बकरी पानी बहुत कम पीती है और खूब दौड़ती भागती है, क्योंकि इसका शरीर हिरन के समान हल्का, फुल्का होता है, इसलिए इसका दूध अधिक स्वास्थ्यप्रद होता है।

बच्चों के लिए बहुत हितकर है। खाँसी, संग्रहणी, प्रवाहिका (मरोड़), प्लीहा, यकृत्, जीर्ण (पुराना) ज्वर, यक्ष्मा (तप-दिक़), मानसिक रोगों, रक्त विकारों, नक्सीर, अर्श और पाण्डु रोगों में बकरी का दूध लाभदायक है। परन्तु यह गुण जंगल में चरने वाली बकरी के दूध में विशेष करके होते हैं। घर में बन्धी हुई अथवा शहर में रहने वाली बकरी के दूध में यह गुण कम हो जाते

हैं। बकरी के दूध में अमलतास या कत्था डालकर गरारे करने से मुँह के छाले दूर होते हैं। बकरी का दूध कच्चा नहीं पीना चाहिए।

बकरी का दही—गरम और तर है। यक्ष्मा (तपदिक), ग्रहणी, प्रवाहिका (मरोड़), अर्श, रक्त दोष, प्लीहा, यकृत् और अन्तड़ियों की दुर्बलता में इसका खाना बहुत स्वास्थ्यकर होता है। प्रसन्नता और बलदायक है। (दही का बयान देखें।)

बड़ियां—जिस दाल की बनी हों उसी के गुण रखती हैं। काली मरिच, काला जीरा आदि मसालों के कारण रुचिकर और सुपाच्य हो जाती हैं।

बथुआ (बाथू का शाक)—ठण्डा, तर है। आयुर्वेद में इसे सब शाकों से उत्तम माना गया है। परन्तु चूंकि यह अधिक होता है और बिना बोए उगता है, इस लिए इसकी कदर नहीं। यह शाक आमाशय को बल देता है। कब्ज़कुशा है। मूत्र रोग नहीं होने देता। गरमी के कारण बढ़े हुए यकृत्, प्लीहा को बहुत लाभ करता है। मूत्रल है। प्यास को शान्त करता है। अश्मरी (पथरी) नहीं होने देता।

बरफ़—ठण्डी और ख़ुश्क है। प्यास को बढ़ाती है। जो सज्जन इससे प्यास बुझाना चाहते हैं वे धोके में हैं। बरफ़ केवल एक अवस्था में ही लाभ करती है अर्थात् जब गरमी के कारण भूख न लगती हो तब भोजन करने से एक घण्टा पूर्व बर्फ का पानी पीने से भूख खुल जाती है। अन्य अवस्थाओं में आमाशय को दुर्बल करती है। अफारा करती है। बरफ़ खांसी, कफ, आमवात (दर्द रीह), आदि रोगों में हानिकर है। गले और दान्तों को खराब करती है। ताप को कम करती है। यदि नाक या मुँह से रक्त आता हो, हैज़े के रोग में या वैसे ही जब बार २ प्यास लगती हो और बार २ कै आती

हो तो बर्फ़ का टुकड़ा चूसने से शान्ति प्राप्त होती है।

वंश कल्ला—यह बांस का कल्ला है जो जड़ के पास फूटता है। इसका अचार और भाजी पकाते हैं। पित्त कफ नाशक है। नकसीर, कब्ज और अरुचि में हितकर है।

बाजरा—गरम, ख़ुश्क है, कुछ कब्ज़ करता है। आर्द्रता को सुखाता है। मूत्रल है। गरमी के अतिसार को रोकता है। देर में पचता है परन्तु पच कर रक्त को बहुत बढ़ाता है और बलदायक है। बाजरे की रोटी खा कर ऊपर से दो तोले गुड खाने से शीघ्र पच जाती है। गर्भवती स्त्रिएँ इसका प्रयोग अधिक न करें क्योंकि उनके गर्भ के बन्धन ढीले कर देता है।

बादाम—गरम, तर, भिगो कर छिलका उतारा हुआ बादाम ठण्डा और तर है। यह किंचित् कब्ज़ी करता है। वसा (चरबी) और रक्त उत्पन्न करता है। वीर्य को गाढ़ा करता है। खुश्क खांसी और वात संस्थान (नर्वस सिस्टम) को हितकर है। जिह्वा की स्तब्धता को दूर करता है, मस्तिष्क और नेत्रों के लिए दुर्लभ वस्तु है। मक्खन और मिसरी के साथ बादाम मिला कर खाने से शरीर मोटा होता है। स्मरण शक्ति बढ़ती है। कड़वा बादाम रक्त को खराब करता है।

बादाम रोगन—आमाशय, मस्तिष्क, यकृत् और वात-संस्थान को बल देता है। सुख विरेचक (कब्ज़ कुशा) है गरमी ख़ुश्की को दूर करता है। पुरानी कब्ज़ी को ठीक करता है। पूरा मात्रा—; तोला, दूध में डालकर या वैसे ही पिया जाता है।

बेसन—गरम, खुश्क है। दालों के आटे को बेसन कहते हैं। परन्तु प्रायः चने की दाल का ही बेसन होता है। बेसन की रोटी, बेसन के लड्डू, बेसन के पकौड़े और अन्य पदार्थ चने के बेसन से तय्यार होते हैं। बेसन शरीर को मोटा करता

है। अफारा करता है। यह दोष किंचित् अनारदाना और अजवायन मिला देने से नहीं होने पाता। बेसन में तेल का प्रयोग नहीं करना चाहिए। तेल के पकौड़े से विशेष करके बचें। इन से पाचन क्रिया बिगड़ जाती है और भूख मारी जाती है। जलीय अंश को सुखा देने के कारण थोड़ी मात्रा में बेसन की जुकाम, तर खांसी, मुँह से पानी आना, अतिसार और वीर्यस्राव में खाने से लाभ करती है।

बेर—ठण्डा, खुश्क, रक्त शोधक, आंखों की ज्योति को बढ़ाता है, रक्तातिसार और आन्तों के ज़खम को ठीक करता है। भूख लगाता है और वीर्य को बढ़ाता है। कच्चा बेर कब्ज़ और अफारा करने वाला है। सूखा बेर बहुत लाभदायक है। सुपाच्य, पाचक, थकावट और प्यास में हितकर है। प्रातः सूखे बेर थोड़े पानी में भिगो रखें। शाम को जब काम से थक कर घर लौटें तो भिगोये हुए बेर खा कर ऊपर से पानी पी लें, आध सेर दूध से अधिक बल मिलेगा। बेर की गुठली की गिरी कै को रोकती है। कड़वी दवाई खाने से पहले बेर के पत्ते चबा लें, कड़वापन प्रतीत न होगा। बेर के पत्ते रगड़ कर गिलटी पर बांधने से गिलटी पक जाती है। बेर के सूखे पत्तों को भिगो कर उनका झाग उठा कर उनके साथ सिर धोने से बाल लम्बे होते हैं।

बैंगन (वताऊ)*—गरम, खुश्क। अशुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। बैंगन जितना छोटा और नरम हो उतना ही अच्छा होता है। कफ प्रकृति वाले को विशेष करके हितकर है। तर खांसी, मुँह से पानी आना, मूत्र की कमी में हितकर है। भूख लगाता है, पाचन क्रिया को तेज करता है। बैंगन का भरता (भुना हुआ बैंगन) दोषों से बहुत कुछ रहित होता है, क्योंकि

* असली नाम बेगुन अर्थात् बेफ़ायदा है।

विशेष दोष इसके छिलके में होता है, इसलिए इसका छिलका उतार कर पकाना चाहिए। इसमें दही और धनियाँ मिलाना हितकर है।

दही—ठण्डी तर, कब्ज करने वाली, मूत्रल है। गरमी के सिर दर्द, पीनस (नज़ला), खांसी, दस्त, संग्रहणी, वृक्क, यकृत और प्लीहा के रोगों में हितकर है। गर्भवती भी खाए तो गर्भपात नहीं होगा। दही भोजन के पश्चात् प्रयोग करनी चाहिए। हृदय, मस्तिष्क और फेफड़े की गरमी को दूर करती है। मुख से रक्त आता हो तो हितकर है। गरम-खुश्क प्रकृति वालों को विशेष कर लाभदायक है।

दहीदाना—दही का बीज है ठण्डा तर है, काबिज़ है। कफ की कमी और छाती की खरखराहट को लाभ पहुँचाता है। खुश्क खांसी को हटाता है। आमाशय को बल देता है। मूत्राशय और यकृत की गरमी को दूर करता है। मस्तिष्क को शान्ति देता है। पित्त रोग में विशेष कर लाभदायक है।

भांग—ठण्डी और खुश्क है। मादक (नशाकारक) है, कब्ज करती है, भूख लगाती है, पाचक है। स्वप्न दोष को रोकती है। भांग पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। आवश्यकतानुसार इसे केवल औषध रूप में ही दूध के साथ, सोते समय एक दो माशे ही प्रयोग करना ठीक है। इससे अधिक नहीं। नहीं तो खुश्की और नशे का कारण होगी। खूनी अर्श के मस्सों पर इसकी टिकिया बांधना लाभदायक होगा। जो मनुष्य सभा या किसी उत्सव पर खुले रूप में बोल न सकता हो, यदि रात्रि को एक दो माशा दूध के साथ खाए तो बोलने की शक्ति बढ़ जाती है। स्तम्भक के रूप में भी प्रयोग की जाती है, परन्तु नाड़ियों को दुर्बल करती है। भांग से बचना चाहिए। यदि इसका स्वभाव

पड़ जाए तो छूटनी कठिन है। यह दृष्टि और बुद्धि नाशक है।

भिण्डी तोरी (सफेद तोरी)—ठण्डी और तर है। खुश्की को दूर करती है। वीर्य को गाढ़ा करती है। वीर्य रोगों और मूत्र की जलन में हितकर है पाचक क्रिया की खराबी में इसका प्रयोग अच्छा नहीं। जिस स्त्री का बच्चा छोटा हो उसके लिए निषिद्ध (मना) है। वीर्य स्राव और स्वप्न दोष में विशेषकर लाभदायक है, यदि पाचन क्रिया अच्छी हो।

भेड़ का दूध—गरम तर और बलवर्धक है। वात, कफ और फेफड़े के रोगों में तथा अश्मरी (पथरी) में बहुत लाभ दायक है। खून बढ़ाता है। फुरती लाता है। भेड़ का दूध बहुत ही कम उतरता है अर्थात् आध पाव, पाव या डेढ़ पाव, बस।

भे, भिस्सा (कमल की जड़)—ठंडी और खुश्क है। पित्त रोगों में इसका प्रयोग बहुत लाभदायक है। हृदय तथा मस्तिष्क को बल देता है, वीर्य वर्धक है। पित्त ज्वर, प्यास, पाण्डु (यरकान पीलिया), मूत्र की कमी और पित्त के सब रोगों में हितकर है।

भैंस का दूध—तर और कफ वर्धक है। निद्रा लाता है। शारीरिक बल वर्धक है। काम शक्ति को बढ़ाता है। बच्चों और वृद्धों को शीघ्र नहीं पचता, इसलिए इसमें थोड़ा पानी मिला कर फिर औटा कर प्रयोग में लाना चाहिए। इस प्रकार से तय्यार किया हुआ दूध भूख को बढ़ाता है, रक्त उत्पादक है। कफ प्रकृति वाले सोंठ, पिप्पली (मघ) या छुहारे उबाल कर पिएँ तो यह दूध कफ नहीं बढ़ाता, प्रत्युत बहुत बल बढ़ाता है। भैंस का दूध गौ के दूध से दूसरे दर्जे पर है। जिनकी पाचन शक्ति मन्द हो या जिनका दिमाग़ कमज़ोर हो उन्हें सदा गौ का दूध ही पिलाना चाहिए।

भैंस का दही—गरम तर, चिकना, मधुर, कफ वर्धक और गर्मी खुश्की को दूर करने वाला है। पाचन शक्ति को बढ़ाता है। किंचित् कब्ज करता है।

मकई (मक्की)—ठण्डी, खुश्क, बल-वर्धक और किंचित् कब्ज करती है। गर्मी की नाशक है। फूले हुए शरीर को छांट कर बल बढ़ाती है, लहू और मांस को उत्पन्न करती है। अधिक घी डाल कर खाएँ, क्योंकि यह खुश्क होती है। कृषकों और मजदूरों के लिए यह शर्त नहीं, क्योंकि बचपन से ही दूध, छाछ आदि के प्रयोग और परिश्रम के कारण उनके शरीर में पर्याप्त तरी होती है। वे हर प्रकार के पदार्थ पचा सकते हैं। ऋतु आने पर मकई का एक ताज़ा भुट्टा (सिट्टा, छल्ली) प्रति दिन भून कर खाने से आमाशय को बल मिलता है, रक्त वर्धक है। मकई के भुने हुए फुल्ले शरीर को मोटा करते हैं। (अति सर्वत्र वर्जयेत्, अर्थात् अधिक खाना बुरा है।)

मकोय का शाक [काक माची]:—गरम है। इसका शाक अंदर, बाहर हर प्रकार की सूजन को दूर करता है। वात रोग, हर प्रकार की पीड़ाओं तथा जलोदर में हितकर है। हिक्का (हिचकी) और कै को दूर करता है, मूत्रल और कब्ज़ कुशा है। इसका लेप शोथ को बिठाता है। इसका फल स्वादिष्ट खटास युक्त है।

मटर—गरम खुश्क है। इसमें नत्रजन (नाइट्रोजन) और प्रोटीन का अंश अधिक होने से इसके प्रयोग से रक्त और मांस खूब बढ़ते हैं। मासिक धर्म की रुकावट हो तो इसका शाक हितकर है। कफ को कम करता है। स्त्रियों के दूध को बढ़ाता है।

छोटा मटर जो भूरे रंग का होता है और उड़द की दाल के बराबर होता है, पशुओं का खाजा है; उसका प्रयोग मनुष्य को बहरा करता है।

मिट्टी—यह हमारा दुर्भाग्य है कि मिट्टी भी भारतवासियों के भोजन का अंग है। यह नहीं कि नीच जातियों के लोग इसे खाते हैं, प्रत्युत उच्च वर्गों की स्त्रियों में भी मिट्टी के प्रयोग की पर्याप्त प्रथा है। शास्त्र में लिखा है कि गर्भ के चौथे मास से स्त्री का मन भिन्न २ पदार्थों को चाहता है और उचित है कि उसकी इच्छाओं को उचित सीमा तक पूरा किया जाय। परन्तु किसी अच्छी वस्तु के लिए तो उनकी इच्छा होती नहीं मिट्टी मांगती हैं। कई गर्भवती अथवा दूसरी स्त्रियां पाव भर मिट्टी प्रति दिन खा जाती हैं। पुरुषो! चेतो! इस प्रकार की मूर्खताओं से आपकी गृहणियाँ रोग-ग्रस्त रहती हैं। मिट्टी अंतड़ियों के भीतर ऐसा लेप कर देती है कि भोजन का रस इनके द्वारा भली प्रकार न चूसा जाकर रक्त भली प्रकार उत्पन्न नहीं होता। मिट्टी से पाण्डु (यरकान पीलिया) रोग होना तो साधारण बात है। बच्चों को भी मिट्टी खाने से रोको।

मधु—देखो शहद के बयान में।

मरिच—देखें काली मरिच, लाल मरिच और शिमला की मरिच।

मलाई—तर है, किंचित गरम है, बहुत बलवर्धक है। सब लाभ मक्खन के समान हैं, परन्तु मक्खन के समान ठण्डी नहीं। किंचित् कब्ज़ करती है। इसको पचाने के लिए बहुत दुर्बल आमाशय पर्याप्त नहीं। खुश्क खांसी में इसका प्रयोग हितकर है। दांत निकालने वाले बच्चों के सिर पर प्रतिदिन मलाई रखना बहुत लाभदायक है। बूढों का भी ऐसा करने में कल्याण है।

मसूर की दाल—गरम खुश्क; छिलका उतार दिया जाय तो

कोई विशेष गरमी नहीं करती, कुछ काबिज़ होती है। बहुमूत्र और प्रदर को रोकती है, कब्ज़ और अर्श (बवासीर) के लिए हानिकर है। सब प्रकृतियों के अनुकूल है, कफ प्रकृति वालों के लिए विशेषकर हितकर है, कफ शोषक और नाशक है। इसका नित्य प्रति प्रयोग पुराने अतिसार, प्रवाहिका और वात-कफ ज्वर में हितकर है। इसमें गरम मसाला अवश्य डालना चाहिए। छाती और फेफड़ों के कष्टों में इसका शोरवा हितकर है।

आयुर्वेद में इसे सब दालों से उत्तम माना है, क्योंकि न तो मूंग के समान खुश्क और थोड़ा बल देने वाली है और न ही उड़द के समान भारी है और न चने के समान अफारा करती है, किन्तु सब प्रकृतियों के अनुकूल है और बलदायक है। हिन्दुओं में कई लोग इसे नहीं खाते क्योंकि इसका रंग रक्त के समान होता है। लोग बुरी तरह भ्रमों और वहमों में जकड़े हुए हैं और अपने को एक शक्तिप्रद भोजन से वञ्चित रख रहे हैं। विस्तार के लिए पहले और दूसरे भाग में दाल का वर्णन पढ़ें।

महुवा—ठण्डा और खुश्क है। सब प्रकृतियों के अनुकूल है। वात, कफ और पित्त नाशक है। खांसी, जुकाम, श्वास और छाती की घरघराहट में हितकर है, प्यास और मूत्र—जलन को दूर करता है। जीर्ण-ज्वर और यक्ष्मा (दिक) के रोगी को इसका काढ़ा लाभ करता है। महुआ दूध और वीर्य को बढ़ाता है, यदि उचित मात्रा में खाया जाय।

माखन—ठण्डा, तर और भारी है। हर प्रकार की गरमी, खुश्की को दूर करता है। भोजन का भोजन औषधि की औषधि वृद्धों और बच्चों के लिए अमृत है, हृदय और मस्तिष्क को बल देता है, वीर्य को बढ़ाता है। रक्त और वसा को उत्पन्न करता है गरमी, खुश्की की खांसी, अर्श, यक्ष्मा (दिक), वीर्य रोगों और

थथलापन को दूर करता है। सब प्रकृतियों के अनुकूल है और बहुत बल देता है। नेत्रों की ज्योति को बढ़ाता है और शरीर को मोटा करता है

विद्यार्थी तथा अन्य मस्तिष्क का काम करने वाले निम्नलिखित विधि से खाएँ तो स्मरण शक्ति अधिक और मस्तिष्क की थकान कम हो जाय। रात को भिगो कर प्रातः छिली हुई बादाम की गिरिएँ २० दाने, अंजीर सूखा दो दाने, कूजा मिसरी १-२ तोले, माखन आधो छटांक से एक छटांक तक प्रातः काल मिलाकर खाएँ। इसके दो तीन घण्टे पश्चात् भोजन करें। मंदाग्नि वाले माखन नहीं पचा सकते, वे पहले उसे ठीक करें।

माल्टा—ठण्डा और तर है। बलदायक, पाचक और प्रसन्नता दायक है। रक्त और पित्त के दोषों को तथा प्यास को शान्ति देता है। मन प्रसन्न करता है। खाँसी, जुकाम (प्रतिश्याय) में नहीं खाना चाहिए। अजीर्ण, यकृत, प्लीहा और ज्वर के रोगियों को बहुत हितकर है। जिस माल्टे का छिल्का पतला हो वह अच्छा है।

मास की दाल—देखें उड़द।

मिसरी (सादी)—गरम, तर, बलवर्धक, कब्जकुशा, गरमी न करने वाली, वात नाशक है। इसका शर्बत ठंडा और तर है, छाती साफ करता है, प्यास को शान्त करता है। देशी गन्ने के रस की बनी हुई मिसरी अधिक लाभ दायक है।

मिसरी (कूजा काल्पी)—सादी मिसरी से अधिक शक्ति और स्फूर्तिदायक है। खाँसी, छाती की खरखराहट, मुँह से दुर्गन्ध आना, गला बैठना और दिल की कमजोरी में लाभदायक है। प्रातः सायं दो माशे छोटी इलायची के बीज और ४-६

माशे मिसरी फाँक कर चूस लें तो सूखी खाँसी और आवाज में भरभराना ठीक हो जाता है।

मीठा, मीठा निम्बु--ठण्डा और तर है। गर्मी को हटाता है। गले के समस्त रोगों को दूर करता है। कफ को छांटता है। खून के जोश को ठीक करता है। अजीर्ण, ज्वर, प्यास और वमन को दूर करता है। बेचैनी, बेहोशी, मलेरिया और गर्मी के बुखारों में लाभदायक है।

मुनक्का—(दाख के बयान में देखें।) मुनक्का दाख से अधिक लाभदायक है। औषधों में मुनक्का ही प्रयुक्त होता है। फेफड़ों को बहुत बल देता है। रक्त और शक्ति उत्पन्न करता है।

मुरब्बा—खांड की चासनी में किसी वस्तु को पका लेना मुरब्बा कहलाता है। प्रायः सेब, नाख, आम, बही, आमला, बेलगिरी, हरड़, गाजर या पेठे का मुरब्बा डाला जाता है। हर प्रकार का मुरब्बा प्रसन्नतादायक और बलप्रद होता है। पृथक २ पदार्थों से बने हुए मुरब्बों के गुण दोष इन पदार्थों के बयानों में देखें।

मोटे तौर पर, जिनको भोजन करते ही टट्टी आ जाती हो, दूध न पचता हो, वे बही का मुरब्बा या बेलगिरी का मुरब्बा बरतें। पुरानी कब्ज हो तो हरड़ का मुरब्बा बरतें। भूख की कमी और हृदय की दुर्बलता के लिए आमले का मुरब्बा लाभदायक है। हृदय, मस्तिष्क और रक्त की दुर्बलता के लिए गाजर, पेठा और सेब का मुरब्बा हितकर है।

मूंग की दाल—गरमी, सरदी में अनुकूल है, खुश्क है, वात प्रकृति वालों को बादी करती है। इसमें घी, बड़ी इलायची, काली मिर्च, काला जीरा अवश्य डालना चाहिए। हल्की है, शरीर को स्वास्थ्यप्रद है। हृद्य है। छिलका उतारने से गुण

नष्ट हो जाता है। बिना छिलका उतरी खानी चाहिए। बलवर्धक है। रोगों में हल्का भोजन होने के कारण और तबीयत को साफ़ करने के कारण अधिक बरती जाती है। हरे रंग की दाल उत्तम है। ज्वर में घी डालना निषिद्ध है। देखें दालों का वर्णन)

मूंगफली—गरम, भारी, अधिक खाएँ तो भूख को बन्द करती है, खाली पेट न खानी चाहिए। इसका तेल बलदायक है। शुद्ध घी न मिलने के कारण यदि घी के स्थान में इसे बरतें तो अच्छा है, क्योंकि नगरों में शुद्ध घी मिलना कठिन है और लोग वनस्पति, चरबी मिले घी खाते हैं। इससे तो यही उत्तम है कि चाहे गौ रखें और चाहे मूँगफली का तेल खाएँ जो कि गौ-भैंस के घी की अपेक्षा बहुत सस्ता और गुणों में उस से थोड़ा ही कम है।

मूली—ठण्डी, तर। कच्ची मूली कफ उत्पन्न करती। इस का पका हुआ शाक सब दोषों को दूर करता है, क़ब्ज़कुशा है, मासिक धर्म को खोल कर लाता है। मूली कुछ देर से पचती है। इसका पत्ता इसे पचाता है। गुड़ भी इसे शीघ्र पचाता है। जिगर, तिल्ली, बवासीर, पांडु (यरक़ान) में लाभ करती है। भूख बढ़ाती है, इसका डकार खराब होता है, गुड़ खा लेने से सब ठीक रहता है। मूली के बीज मासिक धर्म को खोलते हैं। मूली की गन्दल और मूंगरा के गुण दोष मूली के समान हैं।

मेथी—गरम, खुश्क। वात कफ नाशक है। ज्वरनाशक है। बालों को सफ़ैद होने से रोकती है। किंचित् क़ब्ज़कुशा (रेचक) है। भूख की कमी, प्लीहा, यकृत, अजीर्ण, मूत्र और मासिकधर्म के रुकावट को दूर करती है। एक उत्तम शाक है। कसूर की सूखी मेथी बहुत सुगन्धित होती है लोग अन्य शाकों में चुटकी भर

डाल देते हैं तो शाक स्वादिष्ट बन जाते हैं और शीघ्र पचते हैं।

मेथी के बीज—जिन्हें मेथरे भी कहते है, वात रोगों को दूर करते हैं, मासिकधर्म खोलते हैं। कड़वे होते हैं। शीत ऋतु में मूंग, उड़द या गेहूँ के लड्डू मेथरे डाल कर बनाएं। इनके प्रति दिन खाने से वात रोग नष्ट होते हैं।

मोठ की दाल—गरम, खुश्क। भूरे रंग का मोठ उत्तम है। मोठ की दाल शरीर में बढ़े हुए दोष को सुखाती है, कफ नाशक है, सुपाच्य है, किंचित् कब्ज तथा अफारा करती है, बलवर्धक है। ज्वर में इसका रस लाभकारी है, परन्तु बिना घी के।

रतालू ठंडा और तर। काबिज तथा वायु उत्पन्न करने वाला है। गरमी की प्रकृति वालों को और अच्छे हाजमे वालों के लिए हितकर है।

रबड़ी—गरम तर है। यह दूध को औटा २ कर गाढ़े लच्छे इकत्रित करने से तय्यार होती है, इससे दूध का तत्त्व जल जाता है, अतः अस्वाभाविक भोजन है। बहुत कम खानी चाहिए। भारी है, पाचनशक्ति को खराब करती है। खोया (मावा) इससे भी निकृष्ट पदार्थ है, यह दोनों भारी और अस्वास्थ्यकर हैं। कम खाएँ।

रवाँ—लोबिये का बयान पढ़ें।

राई—गरम, मूत्रल, भूख लगाती है। भोजन को पचाती है। पेट की वायु को बाहर निकाली है। जिगर, तिल्ली, जुकाम को ठीक करती है, उदरशूल में हितकर है।

रायता—आलू किशमिश, बैंगन, कद्दू, बाथू, पुदीना, पकौड़ियाँ आदि किसी पदार्थ को दही में मिलाकर सोंठ, राई, काली-मिर्च, जीरा डाल कर रायता तय्यार किया जाता है।

जिस पदार्थ का रायता तय्यार किया जाय उसी के गुण दोष उसमें आ जाएँगे। पुदीने का रायता जिगर और आन्तों को बहुत शक्ति देता है। रायते में दही बहुत खट्टा नहीं होना चाहिए।

रोटी—गेहूँ और आटे के बयान में पर्य्याप्त लिखा गया है, वहीं देखें।

लशुन (लहसन)—गरम खुश्क। कफ रोगों, अर्धांग, लकवा, दमा, खांसी, सिर दर्द, जोड़ों की दर्द और अन्तड़ियों की कमज़ोरी आदि में अति हितकर है; थोड़ा क़ब्ज़ कुशा है। फेफड़ों के घाव, राजयक्ष्मा (दिक),जीर्णज्वर, हृदय की दुर्बलता, वायुगोला,अफारा, अजीर्ण, कुष्ठ सबको नष्ट करता है। आमाशय और सन्धियों में अर्द्रता बढ़ कर जो खुजली पैदा होती है, उसको यह सुखाता है। स्वेद और मासिक धर्म को लाता है, नेत्रों को बल देता है।

बल, रक्त, मांस, मेदा, और वीर्य को बढ़ाने तथा वृद्धावस्था को परे रखने वाली औषधों को रसायन कहते हैं। रसायन भोजनों की गणना में लशुन को अच्छा स्थान प्राप्त है। इसके खाने से मुँह से दुर्गंध आती है, छील कर और लस्सी में दो चार घण्टे भिगो रखने से लशुन की दुर्गंध कम हो जाती है।

छिले हुए लशुन को रात को लस्सी (छाछ) में भिगो दें। प्रातः धो-रगड़ कर चार गुणा दूध में औटाकर खोया सा बना लें, यथोचित खांड मिलाकर ६ माशा से एक तोला तक प्रतिदिन खाया करें तो उपर्युक्त रोगों में अमृत का काम देता है। वात-कफ प्रकृति वाले ही इसका प्रयोग करें और वे देखेंगे कि उनके सब रोग दूर होकर बल बढ़ जाता है। गरम वस्तु से जिनका पित्त कुपित हो जाता है उनके लिए लशुन निषिद्ध है।

लस्सी (कच्ची)—दूध में समान जल डाल कर कच्ची लस्सी वनती है, यह वहुत मूत्रल है पित्त के दोषों को दूर करती है। सुजाक तथा मूत्र की जलन को दूर करती है। आम चूसने के पश्चात् लस्सी पीना वहुत बल-वर्धक है और गरमी को हटाती है।

लस्सी [पक्की]—छाछ के वयान में देखें।

लसूड़ा—ठण्डा, तर है, कफ पित्त तथा रक्त के दोषों को दूर करता है। मूत्र की जलन, वहुमूत्र, प्यास, पित्तज्वर, खुश्क दमा तथा खाँसी और कफावरोध को नष्ट करता। कब्ज़ खोलता है, गले और छाती को स्निग्ध (तर) करता है, इसका अधिक उपयोग पाचन शक्ति को खराव करता है। इसकी कोमल कोंपलों को रगड़, छान कर और कोसा कर पीना वहुमूत्र में हितकर है।

लाल मरिच—अति गरम, खुश्क और रक्त को जलाती है। त्वचा को लाल करती है। शरीर को गरम रखती है। पित्त प्रकृति वाले को वहुत हानिकर है। यह अधिक खाई जाय तो कब्ज़ और ववासीर हो जाया करती है। वीर्यरोग—वीर्यस्राव, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, नपुंसकता, सुजाक और आतशक इसके प्रयोग से वढ़ जाते हैं। हरी मरिच गरमी, खुश्की में इतनी तीव्र नहीं होती, पर उसे लाभदायक भी तो नहीं कहा जा सकता।

लाल मरिच से पकाया हुआ तेल शोथ, खुजली और त्वचा के रोगों में हितकर है तथा आमवात की शोथ को ठीक करता है।

लीची—ठण्डी, तर है। हृदय तथा मस्तिष्क को वल देती है, प्यास को शान्त करती है, किंचित् भारी होती है। थोड़ी २ खाएँ तो शीघ्र पच कर वल को वढ़ाती है।

लुकाट—ठण्डा, तर है। नकसीर, खून की कै, खूनी बवासीर और अन्य रक्तदोषों में लुकाट का प्रयोग हितकर है। प्यास को कम करता है, मन को प्रसन्न करता है। हृद्य है तथा वात, पित्त के रोगों को हितकर है।

लोबिया (रवां)—गरम, तर। दूध और वीर्य को गाढ़ा करता है। शरीर को बलिष्ठ बनाता है। मूत्र और मासिक धर्म को चलाता है। क़ब्ज़ खोलता है। अधिक प्रयोग से स्वप्न बहुत आते हैं। इसके शाक में अद्रक या सोंठ डालना हितकर है। वृक्क-शूल (दर्द गुर्दा) में लोबिया के पत्तों का शाक बहुत लाभदायक, बल्कि एक प्रकार की औषधि है। प्रसूता स्त्री को देने से रक्त शुद्ध हो जाता है। प्रसूता की पीड़ाओं के आरम्भ में लोबिया का रस (शोरबा) या लोबिया के पत्ता का काढ़ा पीने से बच्चा शीघ्र जन्मता है।

लौंग (लवंग)—गरम, खुश्क, भूख लगाती है। भोजन को पचाती है। प्यास, कै, अफारा, हिचकी, नेत्ररोग, आंतरिक-ज्वर, कफ, श्वास, खांसी, जुकाम, लकवा, अर्धांग, अपस्मार (मिरगी , उन्माद और नपुंसकता में हितकर है। मस्तिष्क को बल देती है, भूख बढ़ाती है। पान के साथ लौंग चबाना कामवासना को बढ़ाता है। ठंड के दर्द तथा सिर के दर्द में हितकर है।

वनस्पति घी—देखें पृष्ठ १७ और १८.

शक्कर—हमारा दुर्भाग्य है कि शक्कर का स्थान खांड ने ले लिया है। डाक्टर, वैद्य, हकीम सब एक मत हैं कि खांड के प्रयोग से मनुष्य के मांस चमड़े तथा बल में देह वृद्धि नहीं होती जो शक्कर के प्रयोग से होती है। कई बार हमें गन्ने की

खांड मिलती ही नहीं और यदि मिल भी जाय तो इसे श्वेत बनाने के यत्न में इसका सत्व कम हो जाता है। खांड की अपेक्षा शक्कर और गुड़ अधिक क़ब्ज़कुशा और स्वास्थ्यप्रद है।

शक्कर थोड़ी गरम, तर और पाचक है और रक्त मांस तथा बल वर्धक है। किसान, मज़दूर लोगों के लिए अमृत है घी के साथ शक्कर का प्रयोग शरीर को मोटा करता है, शक्ति बढ़ाता है। शक्कर का शर्बत ठंडा, प्रसन्नतादायक और मूत्रल होता है। इसके अधिक प्रयोग से फोड़े, फुन्सियाँ, मधुमेह, प्यास लगने और बहुमूत्र का भय है। सुलगते कोयलों पर शक्कर डाल कर नाक के रास्ते धुआँ भीतर खींचा जाय तो रुके हुए ज़ुकाम में बहुत लाभ होता है।

शकर कन्दी—गरम, तर, कब्ज़ी करने वाली फेफड़ों को बल देती है। इसमें कार्बोज़ (निशास्ता) बहुत होता है, अतः मेहनत मज़दूरी करने वालों को बहुत बल देती है। शरीर को बलिष्ठ बनाती है। दुर्बल आमाशय इसको देर में पचाते हैं। शकरकन्दी के पश्चात् सौंफ चबा लेना हितकर है।

शलगम (गोंगलू, ठिप्पर)—किंचित् गरम, तर। खुश्की नाशक है, रक्त शोधक है। मूत्रल है, किंचित् अफारा करता है। कफ प्रकृति वालों में कफ को बढ़ाता है। रोगियों के लिए हल्का भोजन है। इसके शाक में अद्रक, काली मरिच, मोटी इलायची और काला जीरा डालना चाहिए। शलगम उबाल कर बिवाइयों पर रगड़ना और उस पानी से धोना हितकर है। रात को ऐसा करके ऊपर कपड़ा लपेट दें तो शीघ्र आराम आ जाता है। (दिन में तीन बार ग्लीसरीन लगाएँ, ४ दिन में बिवाई साफ़।)

शरबत—पानी में मीठा डालने से कच्चा शरबत बनता है। आग पर पकाया हुआ पक्का शरबत कहलाता है। नीलोफ़र,

बनफसा, सन्दल (चन्दन), शहतूत, बादाम आदि कई वस्तुओं का बनता है। जिस पदार्थ से शरबत तय्यार किया गया हो उस पदार्थ के गुण दोष उसमें आते हैं। पित्त नाशार्थ पानी में मिला कर प्रयुक्त होता है, वात नाशार्थ दूध में और कफ नाशार्थ इसमें कुछ नहीं मिलाया जाता। अधिकतर ग्रीष्म ऋतु में ही ठंडा पानी मिला कर पिया जाता है। बरफ न डालें तो अच्छा है।

शराब (मद्य)—गरम, खुश्क है। कड़वी है। आमाशय, फेफड़ा और मस्तिष्क इसके लगातार प्रयोग से छिल जाते हैं। और उनमें फुन्सियाँ सी निकल आती हैं। हृदय की गति इतनी तीव्र हो जाती है कि कई बार एक दम गति रुक जाने से मृत्यु हो जाती है। बुद्धि को नष्ट करती है। नशे में मूर्छित करती है, प्यास लगाती है। इसके प्रयोग से हाथ-पैर काबू से बाहर हो जाते हैं। वृक्क (गुर्दा), मूत्राशय, नरवस सिस्टम (nervous system) और मूत्र वाहक नाड़ियाँ दुर्बल हो जाती हैं। इसके प्रयोग से सुज़ाक, गंठिया, अर्धांग, लकवा आदि हो जाने का भय सदा रहता है।

शराब वास्तव में एक विष है। थोड़ी मात्रा में कुचला, संखिया आदि भी अमृत से कम नहीं। इसी प्रकार शराब भी लाभदायक हो सकती है। चिकित्सक की आज्ञा से थोड़ी मात्रा में विशेष २ रोगों को हटाने के लिए शराब केवल औषध रूप में कुछ ही दिन प्रयुक्त की जा सकती है, अन्यथा यह स्वास्थ्य, धन और मान को घटाती है।

शरीफा (सीताफल)—गरम तर, हृदय, मस्तिक और वीर्य को बल देता है। किंचित् दुष्पाच्य है और अफारा करता है। इसके बीज पेट के कृमियों को नष्ट करते हैं।

शहतूत—हर प्रकृति के अनुकूल है और कब्ज़ खोलता है।

लम्बा, छोटा, काला, श्वेत चार प्रकार का होता है। छोटे को तूत और लम्बे को शहतूत बोलते हैं। यह शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। पेट के कृमियों को नष्ट करता है। पाचन-शक्ति को बढ़ाता है। प्यास और गर्मी को हटाता है, जुकाम और गले के रोगों में हितकर है। इसके शरबत के भी यही गुण हैं। शहतूत का अधिक प्रयोग अच्छा नहीं।

शहद (मधु)—गरम, खुश्क कफ नाशक। रक्त शोधक है। इसका प्रयोग पाचन-शक्ति को बढ़ाता है और कब्ज खोलता है। राज यक्ष्मा (दिक), खाँसी, विष, वीर्य के दोषों, नेत्र के रोगों और दुर्बलता को दूर करता है। गर्मी में पित्त-प्रकृति वालों को हानिकर है। शहद आठ प्रकार का होता है। कोई रक्त, कोई श्वेत, कोई पीताभ, कोई गाढ़ा, कोई पतला, कोई मिश्री की डली के समान। शहद में घी या मक्खन मिला कर खाना बल देता है। परन्तु दोनों बराबर न हों। जिनमें कफ बढ़ा हो और बादी कम हो उनको मधु बहुत हितकर है। गरम जल में मिला कर इसका प्रयोग मोटापा को दूर करता है। अधिकतर शीत ऋतु में ही शहद का प्रयोग करना चाहिए। इससे अधिक बल प्राप्त करने के इच्छुक पित्त प्रकृति के मनुष्य तीन भाग मक्खन और एक भाग शहद मिलाएँ। वात प्रकृति वाले तीन भाग घी और एक भाग शहद मिलाएँ। कफ प्रकृति वाले एक चौथाई घी या मक्खन मिलाएँ।

जिस अवसर पर बरांडी का प्रयोग होता है उस अवसर पर शहद का चमचा खिला देना वही स्वास्थ्यकर परिणाम दिखाएगा जो बरांडी दिखाती है। सर्दी या कमजोरी के कारण जब दिल की धड़कन गड़बड़ा जाय और रोगी का दम घुटता दिखाई दे तो चमचा भर शहद उसे नई शक्ति प्रदान करेगा।

शिमला की मरिच—यह भाजी की मरिच है और बहुत मोटी होती है। वात, कफ नाशक है, भोजन को पचाती है। प्रति दिन या बहुत मात्रा में खाई जाए तो रक्त को बिगाड़ देती है। मास में २-३ बार से अधिक न पकाएँ।

सन्तरा (नारंगी)—ठण्डा, तर और मन को प्रसन्नता देने वाला है, हृदय और हाजमा को बलदायक है, गरमी को दूर करता है। ज्वर, प्यास, अशान्ति, कै और जी मचलाने को दूर करता है, छाती को साफ करता है, बल देता है, रक्त की तेजी को ठीक करता है, डाक्टरों में सब फलों से उत्तम माना गया है; क्योंकि इसमें विटामिन (जीवनांश) बहुत होते हैं। हलवा आदि भारी भोजन के पश्चात् सन्तरे का प्रयोग पाचक है।

सरदा—गरम न सरद, तर और मूत्रल है। मस्तिष्क, वृक्क (गुरदा) हृदय, मूत्राशय को बल देता है, शरीर में आर्द्रता (जलीयांश) बढ़ाता है, मूत्र की जलन में लाभदायक है।

सरसों का शाक—गरम, ख़ुश्क, विरेचक और मूत्रल है। उदर के कृमियों को मारता है, भूख लगाता है। स्वादिष्ट है। इसे बढ़िया शाक माना गया है।

सरसों का तेल— ठण्डा और तर। अच्छा घी न मिलता हो या हाथ तंग हो तो सरसों का तेल बरतें। कफ और नेत्र के रोगों में हितकर नहीं, अन्य सब तरह से लाभदायक और शक्तिदायक है। (तेल जला सो घी बराबर, घी जला सो तेल बराबर) इसलिए पहले इस तरीके से जला लिया जाए, एक सेर तेल को बहुत गरम करें, जब धूंआं सा निकलने लगे तो एक तोला गुड़ का टुकड़ा डाल दें वह पिघल कर पूड़े की भांति फैल जाएगा। जब जल कर काला हो जाए तो निकाल लें और

तेल को उतार लें । यह तेल बहुत हितकर है । सदा सूँघ कर चख कर कच्ची घानी का सरसों का तेल लें । इस तेल की पहिचान का शीघ्र अभ्यास हो जाता है। घी पहचानना कठिन, सरसों का तेल पहचाना आसान ।

सरसों के कच्चे तेल की मालिस सारे शरीर पर सप्ताह में दो बार करनी चाहिए। इस तेल की नस्य (नसवार) नाक, कान, नेत्र और सिर को शक्ति देती है।

सलाद—सलाद के प्रयोग की प्रथा दिन प्रति दिन बढ़ रही है। पश्चिम वालों ने यह उत्तम पदार्थ हमें खाने को दिया है। सलाद पालक के शाक से मिलना जुलता है, सुपाच्य और बलवर्धक है, यकृत, आमाशय और आन्त्रों को बल देता है। यह कच्चा ही खाया जाता है। इसके साथ टमाटर प्याज, मूली, खीरा आदि कच्चे काट कर मिला कर खाये जाते हैं। खटाई के शौकीन इसमें सिरका डालते हैं जो कि अच्छा नहीं, सलाद और टमाटर ही मिलाकर खाए जाएँ तो अधिक लाभदायक हैं।

साबू दाना—गरम, तर, किंचित् कब्जकुशा है। बहुत हलका भोजन है। रोगियों को शीघ्र पच जाता है। पानी में उबाल कर दूध पीछे से मिलाना चाहिए। नहीं तो भारी हो जाता है।

सिरका—सिरका ठण्डा, खुश्क है। अंगूर (द्राक्षा), मधु, गुड़ मेवा, जामन, ताड़ आदि कई पदार्थों से तय्यार किया जाता है और इनके ही गुण दोष इसमें होते हैं। साधारणतया अंगूर का सिरका उत्तम है परन्तु मिलता प्रायः गुड़ का ही है। सिरका क़ब्ज़ करता है। पेट के कीड़ों को मारता है। पाचक है, हैजे की ऋतु में इसका और प्याज का खाना हैजे का असर नहीं होने देता। यह गले को खराब करता है। वात कफ और वीर्य के सब रोगों में यह हानिकर है तिल्ली, सूजन और अफारे

के लिए जामन का सिरका उत्तम है । चावलों के साथ सिरका खाना उदरशूल और अन्त्र शूल करता है । सिरका कभी आठवें दसवें दिन थोड़ी मात्रा में खाया जा सकता है ।

सिंघाड़ा – ताज़ा सिंघाड़ा ठण्डा, तर है । सूखा सिंघाड़ा ठण्डा खुश्क है । इसका अधिक प्रयोग भूख को नष्ट करता है । गरमी के जुलाब, हृदय की दुर्बलता, जलन और चीणता को दूर करता है । निशास्ता इसमें अधिक होता है, इसको पचाना बलवान हाज़मे का काम है । इसके अधिक प्रयोग से हाज़मा खराब होता है । सिंघाड़ा आमवात (गंठिया) वाले को हानिकारक होता है । मुह से रक्त आता हो तो हितकर है । दही के साथ गर्मी के दस्तों को हितकर है ।

सुपारी—पान के बयान में देखें ।

सुहांजना—गरम, खुश्क है । इसका स्वाद कुछ कड़वा होता है । आमाशय (मेदा) का शोधन करता है और भूख को बढ़ाता है । कफ-वात नाशक है, रक्त शोधक है, मूत्रल है । आमवात (गंठिया), शूल, अश्मरी, पथरी के लिए विशेष हितकर है, यही गुण सुहांजने की फलों के हैं । फूल भी यही गुण रखते हैं, परन्तु क़ब्ज करते हैं और भारी होते हैं । वसन्त ऋतु अर्थात् अपनी ऋतु में सुहांजना अवश्य प्रयोग करना चाहिए । जैसा आगे रस के बयान में लिखा है, स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए सब रस खाने चाहिएँ । परन्तु हम मधुर (मीठा), नमकीन, अम्ल (खट्टा) और चरपरे रस अधिक खाते हैं । कड़वा तथा कसैला नहीं खाते, जिससे हमारा रक्त अशुद्ध हो जाता है; अतः सुहांजना का प्रयोग अत्यावश्यक है । यदि विधि पूर्वक बनाया जाय तो इसका शाक अति स्वादिष्ट बनता है । पित्त प्रकृति वाले थोड़ा बरतें । (सुहांजने के

किसी वृक्ष के फूल अधिक और किसी के कम कड़वे होते हैं।)

सेम की फली – ठण्डी, खुश्क है। छोटी बड़ी कई प्रकार की सेम होती है। अधिक खाई जाय तो देर में पचती है और अफारा करती है। पित्त और कफ नाशक है। सेम के शाक में घी और गरम मसाला पर्याप्त डालना चाहिए।

सेव—किंचित् गरम तर है। हृदय, मस्तिष्क, जिगर और आमाशय (मेदा) को बल देता है गरम', खुश्की को दूर करता है। प्रसन्नता देता है। कुछ भारी है और देर से पचता है। वृक्कों को शुद्ध करता है। प्रवाहिका (मरोड़) और टाईफाइड ज्वर में सेव का रस अति हितकर है। मानसिक रोगों में स्वास्थ्यकर है। कफ, खाँसी, यक्ष्मा में थोड़ा २ सेव का निचोड़ा हुआ पानी देने योग्य है। इसका मुरब्बा बलप्रद है। खून के दस्तों (रक्तातिसार) को बन्द करता है। खाली पेट सेव का खाना कब्जकुशा है; भोजन करने के पीछे खाया सेब कब्जी करता है। इसके छिलके के विषय में बहुत अनुसन्धान होता रहा है। पाश्चात्य वैज्ञानिकों ने निश्चय किया है कि छिलके में "विटामिन सी" होती है, जो कि वृद्धों तथा बालकों के लिए बहुत हितकर है।
(देखें चित्र)

सेवियां—गेहूँ की रोटी के गुण। अधिक मात्रा में खाने से अफारा का भय है। उबाल कर पीछे घी शक्कर मिलाना श्रेष्ठ है।

सोए का शाक—गरम, खुश्क है। पित्त प्रकृति के विरुद्ध है। मासिकधर्म को खोलता है। वातनाशक है। वृक्कों तथा मूत्राशय की पथरी में हितकर है। प्लीहा, शूल, अजीर्ण, कफ तथा जिगर के दोषों में हितकर है।

सोडावाटर ऐण्ड लेमोनेड—अजीर्ण की अवस्था में जब कि भोजन पचा न हो, अफारा हो, डकार खुलकर न आता हो,

आन्तों में जलीयांश की कमी हो तो सोडावाटर पिया जा सकता है । अर्थात् एक औषध के रूप में अथवा पाचक चूर्ण के रूप में । परन्तु आजकल सोडा लेमोनेड बिना आवश्यकता के पिया जाता है। घर में जब कोई मिलने आता है तो लेमोनेड की ही मेहमानी सूझती है । धूप में चलते २ प्यास लगती है तो जल या शर्बत के स्थान पर लेमोनेड ही पसन्द किया जाता है। बारातों, विवाहों में अतिथियों की साधारण जल, लस्सी या शिकंजबीन से सेवा करने में नाक कटती है। इस प्रकार विधि तथा आवश्यकता रहित प्रयोग से धन तथा स्वास्थ्य दोनों नष्ट होते हैं। इनके अधिक बरतने से आमाशय दुर्बल होता है। शरीर में जलीयांश बढ़ता है। बल घटता है। गला खराब होता है। निद्रा कम आती है । पीछे इसके बिना भोजन पचता भी नहीं। इनके साथ बरफ का बरतना तो और भी हानिकर है। बरफ में लगी बोतल भी कोई लाभदायक वस्तु नहीं ।

सोंठ—कुछ गरम, ख़ुश्क है । आमाशय, जिगर, मस्तिष्क और पाचन शक्ति को बल देता है। खाँसी, जुकाम, पेचिश, दस्त, आँतों की कमज़ोरी, वादी और पेट दर्द को नष्ट करती है । वात-कफ नाशक है । गरम दूध के साथ खाने से वात तथा सब दर्दों में हितकर है। क़ब्ज करती है। घी में भून कर पानी के साथ एक हथेली भर फाँक लेने से सरदी के श्वेत और मटयाले रंग के दस्त बन्द हो जाते हैं। मछली खाकर ऊपरसे थोड़ा सोंठ का चूर्ण फांक लिया जाय तो प्यास नहीं लगती । वात कफ रोगों की प्यास को बुझाती है। पेट के लिए महौषधि है।

सौंफ—साधारण कोटि में गरम खुश्क है । छाती, जिगर, तिल्ली, गुर्दा और मूत्राशय के रुकाव को खोलती है। उदर शूल

नाशक, वात नाशक है। पेट के वायु को अनुलोम करके बाहर निकालती है। कफ नाशक है। मूत्रल है। जीर्ण ज्वरों में और अफारा में हितकर है। इसके अर्क के भी यही गुण हैं।

हरड़ पीली (बड़ी हरड़, हरीड़)—हरड़ हमारे भोजन का अंग है, परन्तु दुर्भाग्यवश लोग इसके गुणों को भूल चुके हैं। नहीं तो जितनी हितकर और निर्दोष हरड़ हैं उतना न कोई भोजन (पथ्य) और न कोई औषध । हरड़ न गरम न सर्द, कुछ खुश्क है। गरमी, बादी, बलगम और शरीर के हर प्रकार की सर्दी गरमी के दोषों को दूर करती है। आमाशय (मेदा) को बल देती हैं । हृदय, मस्तिष्क, जिगर, तिल्ली के रोगों को दूर करती है। रसायन है । नेत्रों की ज्योति को बढ़ाती है। खाँसी, दमा, वीर्य और मूत्र के रोग, बवासीर, कुष्ठ, शोथ, उदरकृमि, संग्रहणी, कब्ज, अफारा, हर प्रकार के पुराने और नये ज्वर, कै, जी मतलाना, हिचकी, पाण्डु और उदर शूल इसके सेवन से ठीक होते हैं। जो हरड़ नई, बड़ी, चिकनी पीली हो और पानी में डालने से डूब जाए, भार में एक तोला से अधिक भारी हो, उत्तम है।

हरड़ को उबाल कर खाना अतिसार (दस्त) और संग्रहणी को हटाता है । हरड़ का चूर्ण उदर के मल को शुद्ध करता है। कब्ज खोलता है । भूनी हुई हरड़ गरमी, ठण्ड, कफ सब दोषों को हटाती है । भोजन के साथ हरड़ का चूर्ण १ माशा नियम पूर्वक खाया जाय तो मस्तिष्क उज्वल होता है और शरीर को बल मिलता है तथा मनुष्य रोगों के आक्रमण से बचा रहता है। ऊपर कहा है कि हरड़, गरमी सरदी और कफ के रोगों को दूर करती है । थोड़ा सा नमक मिलाने से कफ को, खाण्ड से गरमी (पित्त) को, घी के साथ वात को और गुड़ के साथ सब दोषों को दूर करती है।

हरड़ का मुरब्बा—हरड़ को कई दिन जल में भिगो रखते हैं। हर रोज वह पानी फैंक देते हैं और ताजा पानी डालते जाते हैं। इस प्रकार इसका कसैलापन दूर करने के लिए इसका जौहर बहा देते हैं, शेष फोक में चाशनी मिला कर मुरब्बा तय्यार किया जाता है। तो भी यह गुण करती है। आप सोचिये यदि वह सत्व (जौहर) नष्ट न हो तो हरड़ कितनी अधिक गुणकारी है। दीपन पाचन है, कब्जकुशा है।

हल्दी—गरम, खुश्क, रक्त-शोधक, कफ-नाशक। पाण्डु शोथ खुजली, चमूने, वीर्य दोष और नेत्रों की दुर्बलता में हितकर है। सख्त चोट लग जाने पर हथेली भर हल्दी गरम दूध के साथ फाँक लेना दर्द और सूजन को मिटाता है और शरीर की टूट फूट को ठीक कर देता है। बच्चा पैदा होने के बाद ३—४ दिन जच्चा को इस प्रकार हल्दी फँकवाना बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। ताजा हल्दी का रस थोड़ा मधु मिला कर पीने से वीर्य-वाहक नाड़ियों को बल मिलता है। चोट पर हल्दी का लेप दर्द और सूजन को दूर करता है।

हालों—गरम, पाचक, भूख लगाता है। अजीर्ण, उदरशूल, अफ़ारा, मासिक धर्म की रुकावट, गर्भाशय शूल और वात रोगों को शीघ्र दूर करता है। कै, ठण्डा, कफ, अतिसार और आमाशय की दुर्बलता के लिए हितकर है। कच्चा और पका कर दोनों प्रकार बरता जाता है। बीजों के भी यही गुण हैं।

हींग—गरम खुश्क है। उड़द की दाल, अर्वी, कचालू आदि में प्रायः अवश्य डाली जाती है, ताकि पेट में वायु उत्पन्न न हो। घी में थोड़ी सी भून कर रख छोड़ें। वात, कफ, अफारा, पेट के कृमि, भूख की न्यूनता, लकवा अर्धाङ्ग, शोथ, यकृत, प्लीहा और उदर शूल में बहुत हितकर है। एक दो रत्ती मक्खन में खाया करें, चाहे गरम मसाले में मिला कर खाया करें।

केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति

मिश्रित वर्ग

भोजनों के रस

दूध, दही अन्न, दाल, फल, मेवे, शाक, तरकारी आदि जो कुछ हम खाते हैं, उन सबके भिन्न २ रस या स्वाद होते हैं। यथा—सुहाँजना, कचनार, करेला आदि में कड़ुआ (तिक्त) रस प्रधान है। हरड़ और कच्चे बेरों में कसैला रस; मिरचों में तीखा (कटु) रस; नमक और कुलफा में नमकीन रस; निम्बू, टमाटर, संतरा व खट्टा में खट्टा (अम्ल) रस और केला, आम, दाख, अनार आदि में मीठा रस विशेष कर अधिक होता है। दो २ चार २ प्रकार के रस; इकट्ठे भी कई भोजनों में पाये जाते हैं। यथा लशुन में सिवाए कड़वे के शेष पांचों रस हैं। स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है कि समय २ ऋतु २ और अवस्था के अनुकूल हम छहों रसों को खाएँ। किसी एक को सर्वथा छोड़ देने से अथवा किसी एक का अधिक प्रयोग करने से रक्त खराब हो जाता है।

मधुर, नमकीन और खट्टे रस जो हमें बहुत पसन्द और रुचिकर हैं, इनके सवाए दूसरे रसों वाली चीज़ें यथा सुहाँजना कचनार, चुक्रा, हरड़, कालीमिरच, शलगम, करेला, आमला आदि भी हमें बरतने चाहिएँ। ऐसा करने से हमें रक्तशोधक औषधों की आवश्यकता न रहेगी, खुजली फोड़ा फुन्सी से बचे रहेंगे।

अजीर्ण नाशक चित्र:—

कोई पदार्थ अधिक खाने से अजीर्ण हो जाय तो वैद्य से पूछे बिना ही साधारण वस्तुओं से वह कैसे ठीक हो सकता है।

अखरोट का	अनार या गुड़ से।
अंडे का	अजवायन या नौसादर से।
अफ़ीम का	घी और दारचीनी से।
अमरूद का	सोंठ और सौंफ से।
अरवी का	खटाई या दारचीनी से।
आम का	दूध की लस्सी या दूध से।
आलू का	गरम मसाला या सोडा से।
इमली का	बनफ़शा से।
उड़द का	सोंठ, हींग, काली मरिच या अद्रक से।
कचालू का	खटाई या दालचीनी से।
मलाई के बर्फ का	पोदीना से।
केले का	नमक, सोंठ या मधु से।
खजूर का	छाछ से।
खरबूजे का	निम्बू, अजवायन, नौसादर या मधु से।
खीरे का	अजवायन या नमक से।
खुंब का	गरम मसाले से।
खुरमानी का	मिसरी या शिकन्जबीन से।
गन्ने का	अद्रक या अजवायन से।
गाजर का	गुड़ से।
गुड़ का	खटाई से।
गोभी का	अद्रक या गरम मसाले से।
दूध का	सोडे या चूने के पानी से।
घी का	गरम पानी या नीम्बू से।
चने का	अजवायन से।
चिलगोजे का	खटाई से।

तम्बाकू का	ताजा दूध से।
तर (ककड़ी) का	अजवाय और नमक से।
तरबूजका	अजवायन, गुड़ या गरम पानी से।
तेल का	काँजी या सिरका से।
नारियल का	खाँड से।
पपीते का	खाने वाले सोडा से।
पूड़े का	अर्क अजवायन से।
वादाम का	खाँड से।
वेर का	नमकीन कोसे पानी से।
वेसन का	सुहांजना, अनारदाना या अजवायन से
भाङ्ग का	गरम मसाला या सोंठ से।
भें का	सेंधा नमक से।
मक्खन का	मधु, खांड या नमक से।
मछली का	अमचूर, अजवायन या मधु से।
मटर का	नमकीन कोसे पानी से।
मांस का	गुड़ से।
मूली का	इसके पत्ते, नमक या गुड़ से।
लोविये का	सौंफ, नमक, जीरा से।
शराव का	अनारदानों के पानी में इलायची, करपूर खांड मिलाकर पीने से। अचार और सोडा लेमन से।
शरीफ़े का	खटाई से।
शहतूत का	शिकञ्जबीन से।
सेव का	दारचीनी, गुलकन्द से।
सेम का	गरम मसाले से।
सिंघाड़ों का	नगरमोथा, सोडा या खारी बोतल से।

प्राय: अजीर्ण सौंफ़ या अजवायन का अर्क, निम्बू का रस या चुटकी भर खाने का सोडा पानीमें घोलकर पीने से दूर हो जाते हैं

प्रभावानुसार भोज्य पदार्थों का चित्र

गरम खुश्क		गरम तर		सर्द खुश्क	सर्द तर		सौम्य (मोतदिल)
अचार	बतख का मांस	अंजीर	भेड़ का दूध	आलू	आड़ू	निम्बू	अरवी
अखरोट	मकोय का शाक	अण्डा	उड़द की दाल	इमली	ईसबगोल	तरबूज	अमरूद
इलायची बड़ी	मधु (शहद)	अंगूर	मिसरी	अनार खट्टा	अलूचा	तोरी हरी	गाजर
करम कल्ले का शाक		आम	मुर्ग़ का मांस	आमला	अनार मीठा	पानी ताज़ा	शलगम
कबूतर का मांस	मरिच काली	काशी फल	मूंग फली	कत्था	मुरब्बा आमला	पालक	संदल
खट्टा	मरिच लाल	खरबूजा	राई	कचनार	अनन्नास	पनीर	भिगोकर
गांठ गोभी	मसूर	गेहूँ	लोबिया	गुलाब	कुलफे का शाक	पेठा	छिलका उतरा
चाय	मोठ	घी	शकर कंदी	गोभी (फूल)	कुलफी मलाई	फलूदा	हुआ बादाम
चना	मटर	चुकन्दर	सागूदाना	जामुन	कमल गट्टा	दूध	
चिड़िया का मांस	मेथी	चिलगोज़ा	सेब	जौ	केला	बादाम की सरदाई	
चूना	शराब	ज़िमीकन्द		धनिया	खीरा	बथुए का शाक	

छुहारा	सरसों	जीरा काला	नाख	खुम्ब	भिण्डी	मोतदिल खुश्क
तम्बाकू	सुहांजना	तिल	फालसा	घिया (लौकी)	मक्खन	जवार
दारचीनी	सोंठ	किशमिश	बरफ	कद्दू	मीठा	टमाटर
नमक	सोये का शाक	नारियल खुश्क	बेर	चकोतरा	लीची	बाजरा
पान	सौंफ	परवल	भे (भिस्से)	छाछ	लोकाट	मूङ्ग की दाल
पोदीना		पिस्ता	भांग	टिण्डे	सन्तरा	
प्याज़		बादाम	मक्की	ढींगरी	सिंघाड़ा	
बैंगन		बकरी का मांस	महुआ	नारियल कच्चा	सरदा	मोतदिल तर
			मूली	नारंगी		गाय का दूध
			सिंघाड़ा खुश्क			भैंस का दूध
			सिरका			मलाई
			सुपारी			
			सेम की फली			

खाने की चीज़ें जो इकट्ठी न खानी चाहिएँ

(१) दही को गरम रोटी या किसी भी गरम पदार्थ के साथ खाना। (२) पानी मिला दूध और घी। (३) खीरा और खिचड़ी। (४) छाछ, दही, बेलगिरी में से किसी के साथ २ केला। (५) बराबर २ घी और मधु। (६) बराबर २ पानी और मधु। (७) काँसी, ताम्बा या पीतल के पात्र में कई दिन का रखा हुआ घी, तेल या कुछ समय का रखा हुआ खटाई, दही, छाछ, दूध, मक्खन। (८) दूध के साथ कांजी, सिरका, अंजीर, मांस, मछली, इमली, शराब, अखरोट, निम्बू, जामन। (९) शरबत या ठण्डे पानी के पीछे चाय या चाय के पीछे शरबत, ठण्डा पानी, ककड़ी, तरबूज़, खीरा। (१०) कांजी, सिरका के साथ तिल। (११) तेल और बेसन अर्थात् तेल के पकौड़े मना हैं। भूख को बन्द करते हैं, मेदा को खराब करते हैं। (१२) तेल की बनी हुई और घी की बनी हुई चीजें साथ साथ। (१३) मछली, गन्ना, मसूर की दाल। (१४) मछली और मधु। (१५) कबूतर का मांस तेल में बना हुआ। (१६) मछली और पानी के किनारे पर रहने वाले पक्षी। (१७) दूध और तेल की चीजें। (१८) मूली या खरबूज़े के साथ मधु। (१९) दूध में गुड़। (२०) खरबूज़ा और दही। (२१) चावल और सिरका। (२२) घी, चिकनी मिठाई, खटाई, खीरा, फूट, ककड़ी, तरबूज़, खरबूज़ा, नाशपाती के ऊपर पानी शरबत या दूध की लस्सी पीना। (२३) मांस के साथ तिल, दूध, पनीर, सिरका या मधु।

भोजन-द्वारा-चिकित्सा (संक्षिप्त)

इस पुस्तक में दो बातों पर ज़ोर दिया गया है-प्रथम यह कि इस पुस्तक की शिक्षाओं के अनुसार सोच समझ कर भोजन किया जाय तो मनुष्य स्वस्थ रहता है और उसके स्वास्थ्य में वृद्धि होती है; द्वितीय यह कि रुग्ण हो जाने पर भोजन को ठीक कर लेना स्वस्थ होने में बहुत सहायता देता है बल्कि बहुत सी बार तो केवल भोजन के सुधार से ही स्वास्थ्य सुधर जाता है।

जिन ऐसे भोज्य पदार्थों की चर्चा इस पुस्तक में की गई है, कि वे अमुक रोगों में स्वास्थ्यप्रद सिद्ध हो सकते हैं, उन सब का इस अध्याय में संग्रह किया जाता, पर विषय बहुत बढ़ न जाय इसलिए उदाहरण रूप में संक्षेप से 'भोजन द्वारा चिकित्सा' लिखी जाती है। इसका व्यवहार आपको स्वास्थ्य के मार्ग पर डालेगा और शीघ्र ही आप स्वस्थ हो जाएँगे।

वात विकारों में—जिनमें शरीर के विभिन्न अंगों में दर्द होता है—सुहांजने की फलियों और आक (मदार) के पत्तों का अचार लाभदायक है। (२) लहसुन की मिठाई भी बहुत अच्छी है (लहसुन के वर्णन में देखें)। (३) छुहारे की गूगल (छुहारे के वर्णन में देखें)। (४) पृ० २५६ पर लिखा गरम-तर भोजन।

तिल्ली में—गल गल का अचार। (२) सूखे ६० अंजीर जामुन के सिर्के में डाल दें । चौथे दिन से ४-४ अंजीर सुबह को खाना आरम्भ कर दें। तिल्ली जाती रहेगी।

जिगर में—कागज़ी नीबू में नौशादर या आक के पत्तों का अचार।

कृमि रोग या चमूने हों तो—अधोलिखित योग लाभदायक सिद्ध होता है। एक खुले मुँह की शीशी में अखरोट की गिरियाँ डाल कर इतना सिरका डालें कि गिरियाँ भली भाँति ढक जाएँ।

चौथे दिन से नित्य १ तोला खाली पेट खिलाएँ। (२) एक तोला आड़ू के पत्तों का काढ़ा भी पेट के कीड़ों और चमूनों को मारता है।

कफ-कास में—अदरक का रस, पान का रस और शहद समान भाग मिला कर १-१ छोटा चमचा दिन में ४ बार चाटने से आराम हो जाता है। अदरक और पान दोनों न मिलें तो एक ही सही। सूखी खाँसी में व्ही का लुआब या मक्खन में नमक।

मासिक धर्म खुल कर न आने में—सौंफ, सोया, कलौंजी, नारियल, छुहारा, अरहर, लोबिया, मटर, मूली और प्याज़।

(कान दर्द और बहरापन के लिए—आड़ू के बीजों का तेल लाभदायक है। (२) समुद्र झाग की चुटकी, ऊपर निम्बू रस।)

हैजे की प्यास में—निम्नलिखित पानी लाभदायक है। चार सेर पानी में दो तोले मोटी इलायची के छिलके उबालें। दो सेर पानी रहने पर ठण्डा करके थोड़ा २ पिलाते रहें। ख) प्याज़ का निचोड़ा हुआ पानी २—२ तोले :—' घण्टा बाद दें।

हैज़े का नुस्खा—काली मिरच ४ तोले, आक की जड़ का छिलका १ तोला, १ छटांक अद्रक के रस में २-२ रत्ती की गोली। घंटा २ पीछे पानी से।

अतिसार (दस्त) में—अधोलिखित भोजन औषधि का काम देता है। (१) कुछ दिन केवल अनार ही खाया जाय। (२) दही, चावल, सिंघाड़ा दस्तों में बहुत लाभदायक है। (३) बीह या बेल फल का मुरब्बा १—१ छटांक प्रात: सायं रात खा लेना बहुत अच्छा है। (४) मसूर की दाल और चावल की खिचड़ी।

वीर्य के पतले पन में—४० दिन छोटी इमली के बीजों का चूर्ण ३-३ माशे प्रातः सायं दूध के साथ फाँक लेना लाभदायक होता है। भोजन—दूध, माखन, भीगे हुए बादाम, आँवले का मुरब्बा, केला, कमलगट्टा, दही, पेठा, जामुन।

मूत्रदाह में—इमली के पत्ते दो तोले एक पाव पानी में घोट कर और शक्कर डालकर पीना अच्छा परिणाम दिखाता है। (२) चने का छिलका १-१ छटाँक प्रातः दोपहर सायं लोटा भर पानी में भिगोकर शक्कर मिला कर पीना लाभदायक है।

मासिक धर्म अधिक होने में—कच्चे खट्टे अनार का छिलका सुखाकर ३-३ माशे प्रातःसायं ठंडेपानी से फाँकलेना बहुत लाभदायक रहता है। यदि १ छटांक चावल १ पाव पानी में भिगो कर उसके पानी से यह अनार का छिलका लें तो और भी लाभदायक है। आमला, जामन, मे, जौ, सिंघाडा, केला, कमलगट्टा पथ्य हैं।

नकसीर में—भी यही लाभदायक रहता है।

गर्भवती के लिए—आमले का बढ़िया मुरब्बा १ नग नित्य प्रातः ४ छोटी इलायचियोंके चूर्णके साथ खा लेना बहुत शक्तिप्रद है। मक्खन, दूध, दही, रोटी, पेठे की मिठाई, दालें सूखेमेवे पथ्य हैं।

दिल की ताकत के लिए- सेब और गाजर का मुरब्बा बहुत लाभदायक है। सेब का मुरब्बा १ नग और गाजर का मुरब्बा १ छटांक प्रातः खाकर ऊपर प्रकृति के अनुसार दूध या दही की लस्सी पी लें। पेठे और आमले का मुरब्बा तथा छोटी इलायची और मिश्री भी हितकर है। भोजन बहुत हल्का।

थथलापन और जबान की रुकावट—नित्य १५-२० बादाम भिगो कर और आधी छटाँक माखन मिला कर खा लेना लाभदायक है। लगातार कई मास खाएँ। इसके साथ ही धीरे २ बोलने और बिना किसी घबराहट के बोलने का यत्न करें।

दिमागी कमजोरी के लिए भी यही बलदायक है। यदि इसमें ४-५ अंजीर और तोला भर शक्कर मिला ली जाए तो अच्छा है।

पथरी और गुर्दे के दर्द में—चिब्भड़, बाथू का साग, कुलथ की दाल और लोबिया के पत्तों का साग लगातार कुछ समय

खाते रहने से अच्छा परिणाम निकलता है।

पाण्डु, कामला या पीलिया में अधोलिखित योग लाभ पहुँचाता है। इमली, आलू बुखारा, धनिया, नीलोफर, सफेद जीरा २॥-२॥ तोले रात को दो सेर पानी में भिगो दें। यह पानी प्रातः दोपहर सायं ३ बार खूब मल छान कर पीलें। रात को फिर ये चीजें भिगो रखें। पथ्य-खरबूजा, सरदा, मूली, गाजर का शाक

कब्ज़ के रोगियों का भोजन—पालक का शाक, घियां, पपीता, मूली, शलगम, गाजर, टिण्डे, दलिया दूध, आम, अंगूर गुलकन्द, मुरब्बा हरड़, आड़ू, खरबूजा टमाटर, जिमीकन्द।

दुबलेपन के लिए—अधोलिखित भोजन लहू मांस और चर्बी बढ़ा कर मनुष्य को मोटा ताजा बनाता है। पर ध्यान रहे कि लालच में कोई चीज़ अधिक न खाएं, सीमा के अन्दर खाने से अच्छा परिणाम निकलता है—दूध, दही, माखन, पनीर, घी, बादाम, पिस्ता, अंजीर, आँवले का मुरब्बा, आम, चना, मटर, सोयाबीन, दालें सब प्रकार की, सब प्रकार के अनाज, गुड़, शक्कर, मुनक्का और मांसाहारियों के लिए अंडा।

गर्मियों में प्रायः भार नहीं बढ़ा करता, सर्दियों में बढ़ा करता है। खाने के साथ २ काम और आराम दोनों हों।

मुटापा दूर करने के लिए—शाक सब्जियों से ही अधिकतर पेट भरा जाय। उनमें घी नाम मात्र ही डाला जाय। ताजे फल भी खाये जा सकते हैं। चावल, जौ की रोटी पथ्य हैं। थोड़ा खाया करें। मधु में गरम पानी डालकर पीना हितकर है।

बहुमूत्र में—छटाँक २ तिल और शक्कर लेकर खूब कूट कर दो रत्ती नौशादर मिला कर प्रातः सायं खाना लाभदायक है। जामन, हरड़, लसूढ़े की कोंपल।

मधुमेह (Diabetes) में—सब चिकनी, भारी और मीठी

चीज़ें बन्द करके उबाली हुई साग सब्जियों और चना, मक्की वा बाजरे की रोटी तक ही अपना भोजन सीमित करके जामुन के मौसम में खूब जामुन खाएँ और मौसम न हो तो तोला भर जामन की गुठली का चूर्ण शहद में मिला कर खाया जाए, तो स्वस्थ हो जाने की बहुत आशा हो सकती है। स्वस्थ हो जाने पर भी भारी, चिकनी और मीठी चीजों का सेवन बहुत समय तक बन्द रखें। चौथाई भूख रख कर भोजन करें।

बच्चों और बड़ों के पाचन-सम्बन्धी विकारों में—चूने का पानी बहुत अच्छा रहता है (विस्तार चूने के वर्णन में देखें)। (२) पुदीने का रायता, मेथी, करेला, परवल, पपीता, ज़िमिकन्द, हरड़ का मुरब्बा और किसी २ को कागज़ी नीबू लाभदायक हैं। अजवायन, हींग, अनारदाना, अमचूर की फंकी।

विषय वासना को कम करने के लिए—कुछ दिन धनिये के बीज पानी में रगड़ कर पीने से काम बन जाता है।

बादी बवासीर के लिए—कुछ मास नित्य ज़िमीकन्द की भाजी खाते रहना धीरे २ मस्सों को सुखा देता है। मूली का पानी पीएँ।

श्वेत प्रदर (ल्यूकोरिया) में—गूलर सुखा कर उनके बराबर आंवले का चूर्ण, सुपारी और शक्कर मिला कर प्रातः सायं ६-६ माशे चावलों के धोवन से फांक लेना लाभदायक है।

दाद—के लिए गेहूँ का तेल अच्छी चीज़ है। बनाने का तरीका गेहूँ के वर्णन में देखें।

लहसन और हींग—बहुत लाभदायक हैं और अनेक रोगों को दूर करते हैं। इनका वर्णन विशेष ध्यान से देखें।

हरड़—भी एक लाभदायक वस्तु है और अनेक रोगों को दूर करती है। हरड़ का वर्णन देखें।

मिठाइयों में सबसे अच्छी मिठाई—पेठे की मिठाई है। संकेत मात्र ही थोड़ा सा लिख दिया है।

उदर विकारों के लिए कुछ सुगम और अनुभूत योग

यह पुस्तक १९२३ में पहली बार छपी थी । इक्कीस वर्ष में हमने यह देखा है कि इस पुस्तक से अधिकतर वही सज्जन लाभ उठाने का यत्न करते हैं, जिन्हें पाचन के सम्बन्ध में कुछ शिकायत हो। चूंकि पाचक अंगों (मेदा, जिगर, प्लीहा और आन्त) पर भोजन का झट और सीधा प्रभाव पड़ता है । इसलिए इस पुस्तक में पाचन सम्बन्धी रोगों का इलाज ढूंढने वालों की खातिर इन चन्द पृष्ठों में पाचन सम्बन्धी रोगों के नुस्खे भेंट करता हूँ । पर भोजन का प्रभाव अन्य रोगों पर भी पर्याप्त पड़ता है; यथा-दर्द गुरदा में कानी नमक हानिकर होता है। स्वप्न दोष में प्याज, खटाई, मांस; खांसी में अचार, निम्बू, चिलगोजा; रक्तदोष में बैंगन, तम्बाकू; ज्वरों में घी; वीर्य स्राव में मांस, अण्डा; जोड़ों के दर्दों में शरबत सिंघाड़ा आदि हानि पहुँचाते हैं। इसी प्रकार विशेष २ भोज्य पदार्थ विभिन्न रोगों में लाभ पहुँचाते हैं । इसलिए इस पुस्तक का पाठ हर समझदार मनुष्य के लिए लाभदायक सिद्ध होगा ।

क़ब्ज़ कुशा चूर्ण—फूल गुलाब १ तोला, सौंफ १ तोला, सनाय की पत्ती २ तोला, छोटी और बड़ी इलायची ½-½ तोला पृथक् २ कूट पीस लें और सब के बराबर खांड मिलाएँ सोते समय ३ माशे यह चूर्ण दूध या गरम पानी से खालें तो प्रातः दो पाखाने खुल कर आ जाएँगे ।

(२) क़ब्ज़कुशा गोली—एलुआ विलायती, सोंठ और उसारा रेवन्द १-१ तोला, केशर ३ माशे अलग २ कूट पीस कर पानी के साथ चने के बराबर गोलियां बना लें । सोते समय एक या दो गोली दूध या गरम पानी से खा लें तो दो पाखाने खुल कर आजाएंगे। बच्चों को चौथाई गोली दें । ½ गोली दोनों समय

भोजन के पश्चात् खाने से सदा का कब्ज़ दूर हो जाता है

लवण भास्कर चूर्ण

पिप्पली, पिप्पला मूल, धनिया, ज़ीरा काला, सेंधा नमक, काला नमक, तेज पत्र, तालीस पत्र, नागकेसर १-१ तोला। काली मरिच, ज़ीरा सफेद, सोंठ, ½-½ तोला। दालचीनी, दाना मोटी इलायची ८-३ माशे। सामुद्र नमक ४ तोला, अनारदाना २तोला, अम्ल वेद १ तोला। सबको पृथक् २ कूट छान कर मिला लें और निम्बू के रस की भावना देकर सुखा लें। हर प्रकार के अजीर्ण में गरम पानी से देना लाभदायक है। वात कफ वाले रोगों में विशेष हितकर है। छाछ के साथ भूख बढ़ाता है। गरम पानी या सौंफ के अर्क के साथ पेट की हवा को बाहर निकालता है।

अर्श (बवासीर), संग्रहणी, प्लीहा, यकृत (जिगर), खाँसी, दमा, जलोदर, उदर कृमि, अजीर्ण या मोटापन के कारण मधुमेह आदि रोगों में इसको बरतना हितकारी है। इसकी मात्रा ३ माशे भोजन खाने से पहिले या पश्चात् अवस्थानुसार खाएँ।

हिंग्वष्टक चूर्ण—सोंठ काली मरिच, पिप्पली, अजमोद, सेंधा, काला जीरा, श्वेत जीरा सातों चीज़ें एक २ तोला कूट कर मिला लें। फिर इसमें एक तोला उत्तम हींग का दरड़ा ⅛ तोला घी में ज़रा भून कर बारीक पीसकर मिलालें। भोजन करते समय तीन माशे यह चूर्ण पहले ग्रास के साथ एक चम्चा घी में मिला कर खा लें। अच्छा पाचक है। वात कफ रोगों में लाभकारी है।

लशुनादि वटी

लशुन, ज़ीरा काला, सैन्धा नमक, सोंठ, काली मरिच, पिप्पली, उपर्युक्त विधि से भुनी हुई हींग १-१ तोला पृथक् २ कूट पीस कर मिला लें। डेढ़ तोला आमलासार गन्धक उत्तम और आधा तोला घी कड़छे में डाल कर गरम करें। जब गन्धक पिघल

जाए तो १ छटांक दूध में उलट दें। इस प्रकार तीन बार करें। वह शुद्ध गन्धक १ तोला पीस कर ऊपर लिखे चूर्ण में मिला लें और निम्बू के रस में तीन दिन खरल करके तीन २ रत्ती की गोलियां बना लें। हैजे में एक गोली १— घण्टा बाद २-२ तोले प्याज़ के रस से दें। दस्त के, डकार सब प्रकार की बदहज़मी और पेट दर्द में एक २ घण्टे पश्चात् चूस लें, शीघ्र लाभ होगा। पाचन बढ़ाने के लिए खाना खाने से चन्द मिनट पहले चूस लें।

अत्रीफल जमानी

पीली हरड़ ४ तोले, काली हरड़ ४ तोले, आमला ४ तोले, गुलबनफशा ४ तोले, सकमोनिया ४ तोले, त्रिवी ८ तोले, धनियाँ की गिरी ४ तोले, बहेड़ा १ तोले, सनाय २ तोले, फूल गुलाब २ तो०, तबाशीर २ तो०, नीलोफर दो तो०, सन्दल सफेद १ तो०, गोंद कतीरा १ तो०, इलायचीछोटी १ तो०, बस्तखदूदुस १½ तो०, जावित्री ६ माशे, केसर ६ माशे, ऊद ६ माशे, तमालपत्र माशे।

सब चीज़ों को पृथक २ कूट पीस कर मिला लें पश्चात् बादाम रोग़न ६ तोला, मधु डेढ़ सेर डालें। उदर रोग यूनानी महौषधि अत्रीफल ज़मानी तय्यार है। मात्रा ½ से १ तोला तक। अवस्थानुसार रात को सोते समय थोड़े गरम दूध के साथ बरतें। उदर से हर प्रकार का मैल खारज होकर मन प्रसन्न हो जायगा।

सोडा बाईकार्ब Soda Bicarb

यह एक हल्का सा क्षार है और अंग्रेजी डाक्टरी में इसका बहुत प्रयोग होता है। वास्तव में यह बहुत लाभकारी वस्तु है। खट्टे डकार, अफारा, दस्त, कै, अजीर्ण के सब लक्षणों में हितकर है। डाक्टरों से सोडा बाईकार्ब के नाम से और पन्सारियों से खाने वाले सोडा के नाम से मिल जाता है। सुबह और खाना खाने के पश्चात् माशा भर सोडा दो घूँट पानी मे घोलकर पीलें। जहां सोडा काम न दे वहां निम्बू काम देगा।

नौसादर (नृसार)

एक बुज़ुर्ग ने कहा है कि सफर में हकीम, डाक्टर अधिक

औषध न ले जा सकें तो नौसादर और टिंकचर आयोडीन ही साथ रख लें। अर्थात् सब शारीरिक रोगों में नौसादर का प्रयोग स्वास्थ्य कर सिद्ध होता है। विशेष कर जिगर (यकृत) के रुकाव में नौसादर का प्रयोग बहुत हितकर है। उदर शूल, कब्ज़, अफारा, कै, अजीर्ण, पाण्डु, खाँसी में लाभदायक सिद्ध होता है। चने बराबर नौसादर एक घूँट पानी में घोल कर पी लें।

इन ५-६ पृष्ठों में अधिक क्या लिख सकता था ? भाग्य ने मौका दिया और जनता ने शौक दिखाया तो बहुत शीघ्र ही मैं अपने और श्री स्वामी कृष्णानन्दजी सन्यासी के समस्त अनुभूत योग पुस्तक रूप में प्रकाशित कर दूँगा, जिससे जनता लाभ उठायेगी और गुरुवर स्वामी जी महाराज की कृतज्ञ होगी।

मेरे जीवन का वास्तविक उद्देश्य तो वास्तव में यह है कि लोगों को ऐसी बातें बताई जाएं जिन पर आचरण करके वे रोगों और दुर्बलताओं से बचे रहें और औषधियों पर निर्भर न रहें। सो आप 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' के साथ २ 'स्वास्थ्य-साधन' भी पढ़ें। 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' और 'स्वास्थ्य-साधन' वास्तव में एक ही पुस्तक के दो भाग हैं इनकी शिक्षाओं पर चल कर अपने जीवन को सुखी बनाएँ।

चेतावनी

आपने कई औषधालयों की सूचियां देखी होंगी। इनमें बड़े शब्दाडम्बर से काम लिया होता है। एक २ दवाई की प्रशंसा में सैकड़ों पंक्तियां लिखी हुई होती हैं। मैं भी चाहता तो बड़ी आसानी से डेढ़ दो सौ पृष्ठों का औषध सूचीपत्र आपके सामने पेश करता। परन्तु मेरा अनुभव है कि औषध सूची को पढ़ कर कोई रोगी अपने लिए ठीक औषध निश्चय कर ही नहीं सकता। प्रत्येक रोगी की अपनी २ प्रकृति, अपने २ लक्षण और अपना २ इतिहास होता है। वह नहीं जान सकता कि उसके लिए कौन सी औषध बिलकुल ठीक है। तभी तो जो भी विज्ञापनों और सूचियों से देखकर औषध मँगाते हैं वे प्रायः लाभ से वंचित रहते हैं। इस लिए मैं औषध सूची छापने के स्थान पर केवल उन रोगों का नाम लिखता हूँ, जिनकी अनुभूत अचूक औषध मेरे पास है।

पथरी, सफेद कोढ़, मोतियाबिन्द, भगन्दर, हर्निया, पुराने और गहरे व्रण, गूंगापन आदि जिन रोगों की सन्तोषजनक चिकित्सा मेरे पास नहीं उनका नाम इस सूची में नहीं दिया। उनकी चिकित्सा के लिए मैं आपकी सेवा नहीं कर सकूंगा।

आप आगे लिखी रोगों की सूची पढ़ें। यदि आपका रोग इसमें लिखा है तो ईश्वर की कृपा से निश्चय इसकी सिद्ध औषध मेरे औषधालय में है। आगे लिखे प्रश्नों का उत्तर लिख कर भेज दें। आपके पत्र को ध्यानपूर्वक पढ़ कर औषध भेजी दी जायगी। सब पत्र व्यवहार गुप्त रखा जाता है। गुरु महाराज श्री कृष्णानन्द संन्यासी योगाचार्य के बतलाये हुए नुसखे सदा सफल ही होते हैं। हमारी दवाइयों के सेवन की विधि सुगम (आसान), परहेज साधारण और लाभ स्थायी (पक्का) होता है, इसमें सन्देह नहीं।

आपका शुभचिन्तक

कविराज हरनाम दास

उन रोगों का नाम जिनकी हमारे औषधालय में विशेष रूप से चिकित्सा होती है।

ज्वर सब प्रकार के।

जुकाम नज़ला (नया पुराना)।

खाँसी नई पुरानी सब प्रकार की।

स्वप्नदोष (स्वप्न में वीर्यनाश)।

शुक्रमेह (धात गिरना)।

सन्तान न होना, होकर मर जाना या केवल लड़कियाँ होना।

शीघ्रपात (स्त्री-संभोग में वीर्य का शीघ्र गिर जाना)।

मूत्ररोग (सब प्रकार के)।

वृक्क रोग (गुर्दे का दर्द इत्यादि)।

मस्तिष्क रोग (दिमाग की सब प्रकार की बीमारियां, स्मरण-शक्ति की कमी, उन्माद, बेहोशी, हिस्टीरिया आदि)

नपुंसकता (सुस्ती नामर्दी)।

वात संस्थान Nervous System के रोग निद्रानाश, सिरदर्द।

बाल गिरना, बालच्चर, जवानी में ही बाल सफेद हो जाना।

पुराना कब्ज़।

पुरुषत्व की निर्बलता, नपुंसकता।

जिगर, मसाना के रोग।

युवावस्था के कील (मुख-दूषक) थिम, छाईं, कालापन आदि।

मधुमेह (मूत्र में शक्कर जाना)।

जोड़ों में दर्द (गंठिया)।

उपदंश (आतशक)।

नया पुराना सोज़ाक।

अच्छा भला खाते हुए भी मोटा ताज़ा न होना

वीर्यनाश से होने वाले रोग।

दिल की धड़कन।

हाथ पैर की जलन।

प्लीहा (तिल्ली बरवट)।

मरोड़, पेचिस, अतिसार, संग्रहणी

अर्श (बवासीर) खूनी बादी।

सब प्रकार का अजीर्ण (बद-हज़मी) भूख न लगना। पेट में वायु, खट्टे डकार, छाती पर बोझ।

मोटापा।

शीत पित्त (दफ्फड़)।

रक्त दुष्टि, चर्म रोग।

पाण्डु (यरकान पीलिया)।

श्वेतप्रदर (सफेद पानी, ल्यूकोरिया)

प्रसूतज्वर नये पुराने प्रसूतविकार

मासिक धर्म हैज़ के सब प्रकार के दोष।

शोष (शरीर का सूख जाना)।

गर्भाशय की सूजन, टेढ़ापन।

डी० ए० वी० कालेज लाहौर के विशाल भवन में
लाहौर के बड़े प्रतिष्ठित, धनी, मानी, विद्वान
और महानुभावों की उपस्थिति में
१ जून सन १६२४ को
पंजाब के प्रसिद्ध वैद्य

कविराज हरनामदास बी० ए०

को

सोने का तमग़ा

उनके वैद्यक ज्ञान, विस्तृत अनुभव और चिकित्सा चातुर्य
तथा हस्तकौशल के लिए भेंट किया गया।

इस अवसर पर उपस्थित कुछ महानुभावों के शुभ नाम—

(१) आनरेबल मिस्टर जस्टिस मोतीसागर, जज हाईकोर्ट, लाहौर (उत्सव के प्रधान)। (२) आनरेबल मिस्टर जस्टिस बख्शी सर टेकचन्द ऐम०ए०, जज हाईकोर्ट, लाहौर। (३) पं० नानकचन्द ऐम० ए०, एडवोकेट व मैंबर पंजाब लेजिस्लेटिव असेम्बली तथा मैंबर गोलमेज कान्फ्रैंस, लण्डन। (४) आनरेबल डा० सर गोकुलचन्द नारङ्ग, ऐम० ए०, वज़ीर, पंजाब गवर्नमैंट लाहौर। (५) प्रोफैसर दीवान चन्द शर्मा ऐम० ए०, मन्त्री पञ्जाब प्रान्तीय हिन्दूसभा। (६) रायबहादुर बख्शी सोहनलाल प्रधान आर्य स्वराज्य सभा। (७) सरदार बहादुर सरदार महताबसिंह साहिब एडवोकेट। (८) शफ़ाउल मुल्क हकीम फकीर मुहम्मद साहिब चिस्ती, निज़ामी (६) कविराज ज्ञानेन्द्र नाथ सेन प्रिंसिपल आयुर्वैदिक कालेज।

रोग परीक्षा-पत्र

श्रीमान् कविराज जी !

आपकी सेवामें अपनी बीमारी का हाल भेजाता हूँ। इस पर पूर्ण ध्यन देकर जो उचित समझें औषधि देकर कृतार्थ करें। मैं विधिपूर्वक आपसे चिकित्सा कराना चाहता हूं। आपकी आज्ञाके अनुसार आचरण करूंगा। परमात्मा के सामने शपथ ले कर सच्चे मन से और हित से मेरी चिकित्सा अपने हाथ में लीजिए। ......इतने रुपये की औषधि आप मुझे भेज सकते हैं।

इस समय रोगी को क्या २ कष्ट है-	रोगी का पूरा पता—
....	....
....	....
....	(१)आयु ? (क) देखने में शरीर कैसा है ? (ख)

कुमार विवाहिता या............(२) क्या काम करते हैं ? बहुत परिश्रम (मेहनत) और चिन्ता (फिकर) का काम है या आराम का ? (३) भूख और प्यास की दशा ? (४) शौच (पाखाना) कैसा आता है ? कब्ज़ रहता है या नहीं ? (५) पाचन कैसा है ? पेट में वायु या खट्टे डकार, छाती पर बोझ इत्यादि। (६ प्रातः सायं भोजन का क्या समय है ? घी दूध नित्य मिलता है या नहीं ? (७) प्राय: कौन सी वस्तु अनुकूल और किससे हानि (८) प्रकृति वात, पित्त, कफ ? (९ कफ सम्बन्धी कई विकार खांसी, जुकाम आदि ? (१० नींद की दशा ? ११) मूत्र का रंग कितनी बार दिन में और कितनी बार रात में ? मूत्र स्वच्छ या गाढ़ा ? भोजन के कुछ चिर पीछे जो मूत्र आता है क्या वह गाढा होता है ? मूत्र में दाह, जलन, दर्द, पीप, वीर्य आदि। (१२) कुछ इलाज कराया हो तो उसका परिणाम ? (१३) रहने के स्थान का

जलवायु ? (१४) किसी मादक द्रव्य (नशा) का सेवन करते हैं ? (१५) कोई पुराना रोग—कब्ज,जुकाम शिरःशूल, बवासीर (अर्श), जोड़ों में दर्द इत्यादि ? (१६) मांस खाते हैं तो मास में कितनी बार ? (७) सन्तान ? सबसे पीछे बच्चा कब हुआ था ? (१८) कमर दर्द (कटिशूल) आदि किसी प्रकार की निर्बलता ? (१९) वंश में कोई विशेष पैतृक रोग ? (२०) घर में झगड़ा लेनदेन सम्बन्धी या किसी अन्य प्रकार की कोई चिन्ता ?

यदि पुरुष की चिकित्सा करानी हो तो ऊपर के २० प्रश्नों के उत्तर देकर साथ ही निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दें—

(२१) विवाह किस आयु में हुआ ? विवाह के समयय स्त्री की आयु क्या थी ? (२२) किस आयु में वीर्य प्रथम बार नष्ट किया ? किस प्रकार ? कितने समय तक नष्ट करते रहे ? (२३) यदि धात गिरती है तो किस २ समय ? (२४)स्वप्नदोष मास में प्रायःकितनो बार हो जाता है ? सूखने पर कपड़ा अकड़ा हुआ या नरम ? (२५) सम्भोग में कितना समय लगता है ? प्रायः कितने प्रहार (Strokes) के पश्चात् वीर्य गिर जाता है ? (२६) क्या सम्भोग में स्त्री की तृप्ति होजाती है ? (२७)इन्द्रिय में कठोरता आती है तो कैसी ? सख्ती और नरमी में लम्बाई । २८) कभी किसी तिला या लेप का प्रयोग किया हो तो उसका परिणाम ? (२९) इन्द्रिय में टेढ़ापन आदि ? (३० काम सम्बन्धी विचार आने पर इन्द्री से कोई लेस निकलता है ? (३१) वीर्य गाढ़ा है अथवा पतला?(३२) कभी सोजाक या आतशक हुआ ? कब और कितनी देर रहा ?

यदि स्त्री की चिकित्सा करानी होतो पहले २० प्रश्नों का भी उत्तर देकर निम्नलिखित प्रश्नों काउत्तर दें-

(२१)विवाह किस आयु में हुआ ? उस समय पति की आयु क्या थी ? (२२) क्या घर का काम काज स्वयं करती है ? खुली

वायु में भ्रमण को जाती है ? (२३) मासिक धर्म कितने दिन पीछे होता है और कितने दिन रहता है ? (२४) मासिक धर्म खुल कर आता है या थोड़ा ? उसका रंग ? गाढ़ा, पतला, लेसदार या गांठ दार इत्यादि ? (२५) मासिक धर्म में पीड़ा अधिक या कम और कहाँ ? (२६) मासिक-धर्म में सना हुआ कपड़ा धोने से साफ हो जाता है या उस पर दाग़ रह जाता है ? (२७) सफेद पानी या किसी और प्रकार का गन्दा पानी कभी बहता रहता हो तो उसका वर्णन। (२८) कब-कब बहता है और कितने चिर से (२९) गर्भवती है तो कितने मास से ? (३०) गर्भस्थिति के पश्चात् कोई रोग तो कभी नहीं हुआ ? (३१) गर्भाशय में सूजन चर्बी, टेढापन इत्यादि ? (३२) पति को कोई रोग आतशक सुज़ाक आदि तो कभी नहीं हुआ ? (३३) सम्भोग में पति का वीर्य शीघ्र गिर जाता हो तो अवश्य लिखें। (३४) योनि पर फुन्सु (खाज) ? (३५) कोई अन्य विशेष बात ?

सब पत्र व्यवहार गुप्त रखा जाता है।

विवाहित आनन्द सचित्र

यह अपने ढंग की पहली और अद्वितीय पुस्तक है—इसका पढ़ना उन सभी पुरुषों के लिए आवश्यक है, जिनका विवाह शीघ्र होने वाला है या जो विवाहित हैं और अपने जीवन को सुख और शान्ति से भरपूर रखने के बहुमूल्य उपाय जानने की इच्छा रखते हैं। पुस्तक देखने ही से सम्बन्ध रखती है। किसी भी आयु के पति इससे अपने लिए अधिक से अधिक शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं। यह बाज़ारों में बिकने वाली साधारण पुस्तकों में से नहीं। इसमें मानव-हृदय और मस्तिष्क की विशेषताओं से पूर्ण परिचय प्राप्त करके सभी गुप्त बातें खोल कर रख दी गई हैं। पति और पत्नी के सम्बन्ध में मिठास भरने वाली, गृहस्थ को स्वर्गधाम बनाने वाली यह पुस्तक विवाह शादी में दुल्हा दुलहिन को भेंट देने के लिए बहुत सुन्दर उपहार है। पांच सुनहरे नियम, बिना दवा-इलाज, पति को सीख और पहली रात इस पुस्तक के बहुत शिक्षाप्रद विषय हैं। उर्दू, हिन्दी, गुरुमुखी, मराठी, गुजराती, तिलगू भाषाओं में छपी है। मूल्य १॥)

पत्नी-पथ प्रदर्शक

इस पुस्तक में उन समस्त बातों पर प्रकाश डाला गया है, जो एक पत्नी को सच्चे अर्थों में घर की और पति के हृदय की रानी बनाती हैं, सच पूछिये तो केवल विवाह हो जाने से ही स्त्री सुहागन नहीं बन जाती। किसी विद्वान से पूछा गया—'सुहागन कौन है? उत्तर दिया-(१) 'वो सुहागन कहलाये जो पिया मन भाये', जो

.ि को प्रसन्न रखने के २६ नियम जानती हो। (२) जो सास-
सुर, जेठ ननद आदि से आदर पाने के १५ नियम जानती हो।
(३) जो सुन्दर बने रहने के २६ नियम जानती हो। (४) जो
घर के प्रबन्धादि में ३३ कर्त्तव्यों का पालन करती हो। (५)
जिसे सन्तान का पालन-पोषण करना आता हो।

साधारणत: स्त्रियाँ ये सब बातें कहाँ जानती हैं ? उन्हें पत्नी-
पथ-प्रदर्शक पढ़ने को दें तो इन सब गुणों की स्वामिनी बन
कर वे सच्ची सुहागन कहलाएँ। हिंदी, उर्दू, गुरुमुखी में मूल्य १॥)

गर्भवती–प्रसूता और बालक

गर्भ, प्रसव और छोटे बच्चों के दूध पीने तथा दाँत निकलने
के दिनों में पूर्ण सुख शान्ति और सन्तोष प्राप्त करने के लिए
इस ग्रन्थ का पढ़ लेना एक सच्चे सहायक मित्र और अनुभवी
वैद्य या डाक्टर का काम देगा। रोग और क्लेश के समय इससे
वह काम निकलेगा जो कई बार सैकड़ों रुपये खर्चने से भी नहीं
निकल सकता। इस बात का महत्त्व वे ही जान सकते हैं जो
किसी साधारण रोग के अचानक बढ़ जाने से अपनी आँखों के
सामने स्त्री या बच्चे का जीवन नष्ट होता देख चुके हैं। हमारा
दावा है कि गर्भवती और प्रसूता की देख रेख तथा छोटे बच्चों
के पालन-पोषण के सम्बन्ध की कोई भी बात ऐसी नहीं, जिस
पर इसमें पर्याप्त प्रकाश न डाला गया हो।

लगभग तीन सौ पृष्ठ का विशाल ग्रन्थ, स्थान २ पर चालीस
उपयोगी व्याख्यात्मक चित्र। मूल्य केवल १॥) रु०। हिंदी और उर्दू
में छपी है।

हम

दवाइयोंका विज्ञापन (इश्तहार) नहीं देते ।

(हम रोगियों का नाम इश्तहारों में नहीं छापते)

हम

औषधियों का सूचीपत्र नहीं छापते ।

हम

रोग का पूरा हाल आए बिना औषधि नहीं भेजते अधिकतर रोगी का भला इसी में है कि सब हाल पूरा पूरा लिखे । सब पत्र व्यवहार गुप्त रखा जाता है हमको अपनी और रोगी की इज़्ज़त और सिहत का बड़ा ध्यान रहता है ।

पत्र लिखने का पता :—

कविराज हरनामदास बी० ए०
एंड संस लाहौर

मिलने का पता:—लोहारी अड्डा टांगा के सामने, लाहौर